



# विपश्यना

साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष 2565, कार्तिक पूर्णिमा (ऑनलाइन), 19 नवंबर, 2021, वर्ष 51, अंक 5  
E-NEWS LETTER वार्षिक शुल्क रु. ३०/ आजीवन शुल्क रु. ५००

## धम्मवाणी

पूजको लभते पूजं, वन्दको पटिवन्दनं।  
यसोकित्तिञ्च पप्पोति, यो मित्तानं न दुब्भति ॥

— खुद्दक निकाय, जातकपाळि-2, 538 मूगपक्खजातक- 1/17.

दूसरों की पूजा करके स्वयं पूजित होता है, दूसरों की वंदना करके स्वयं वंदित होता होता है, यश तथा कीर्ति को प्राप्त होता है, जो कि मित्तों के साथ द्रोह (विश्वासघात) नहीं करता।

## पू. गुरुजी के आत्म कथन के कुछ अंश

पूज्य गुरुजी के आत्म कथन के अंश समय-समय पर विपश्यना पत्रिका में छपते रहे हैं। उनमें से कुछ अंशों को 1991 में गुरुजी ने स्वयं ही एकत्र करके प्रकाशित करवाया था जिनसे उनके धर्म संबंधी उतार-चढ़ाओं की वास्तविक झलक मिलती है और साथ ही सयाजी के साथ गहरे संबंध की भी। उन्हें वैसे के वैसे यहां दुबारा प्रकाशित कर रहे हैं ताकि तत्पश्चात विपश्यना में आने वाले साधकों को भी इनकी जानकारी हो और इनसे प्रेरणा प्राप्त कर सकें। पुराने साधक भी उन यादों को पुनः ताजा करके धर्मलाभ प्राप्त कर सकेंगे। आज के माहौल में तो और भी महत्त्व है इन आत्म कथनों का।

— (संपादक)



आत्म कथन - 1

### विपश्यना जीवन में उतरे

धर्म जीवन में उतरे तो ही धर्म है। विपश्यना दैनिक जीवन व्यवहार में उतरनी चाहिए; अन्यथा यंत्रवत हो जायगी, कर्मकांड बन जायगी और फलदायी नहीं होगी। जीवन के उतार-चढ़ाव में, बसंत-पतझड़ में विपश्यना साधना के कारण समता बनी रहे; इस पर गुरुदेव (सयाजी) खूब जोर देते थे। इसी कारण मेरे मन पर उनके इस उपदेश का बहुत गहरा प्रभाव पड़ा था।

जब यकायक मेरे सारे व्यवसायों का राष्ट्रीयकरण हो गया और उद्योग भी सरकार के हवाले हो गए, तो चिन्त की समता और शांति बनाए रखने में विपश्यना का ही बल मिला। गुरुदेव इसे देखकर बहुत प्रसन्न होते थे।

एक दिन उन्होंने मुझे पूछ लिया, “दैनिक विपश्यना साधना करने के बाद क्या तुम अपने पुण्य का वितरण करते हो और कुछ देर मैत्री-भावना करते हो?”

मैंने 'हां' में उत्तर दिया तो उन्होंने पूछा, “विशेष रूप से किसे अपने पुण्य में भागीदार बनाते हो?”

मैंने कहा, “अपने बड़ों को और फिर उन सब को जिन्होंने मुझे धर्म में पकने में प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप से सहायता की है। इनमें सरकार के वे मंत्री और अफसर भी हैं, जिन्होंने मेरे व्यवसाय आदि का राष्ट्रीयकरण किया और मुझे धर्म में पकने का सुअवसर दिया। इसके बाद अन्य सभी प्राणियों को।”

गुरुदेव यह सुनकर बहुत प्रसन्न हुए। मैंने उन्हें बताया कि राष्ट्रीयकरण हो जाने के कारण मेरे मन में सरकार के प्रति अथवा संबंधित अधिकारियों के प्रति रंच मात्र भी द्वेष नहीं है।

**सयाजी बहुधा कहा करते थे— “अब विपश्यना का डंका बज गया है। समय आ गया है। यह बर्मा से बाहर जायगी और खूब फैलेगी।”**

इ स मंत्रिमंडल में मेरे मित्र भी हैं। उनके द्वारा यह जानकर मैं पूरी तरह आश्चस्त हूँ कि सरकार का यह कदम किन्हीं विशेष व्यापारियों के प्रति द्वेष के कारण नहीं उठा, बल्कि सच्चाई यह है कि इससे सारे राष्ट्र की भलाई होगी, ऐसा मान कर उन्होंने यह कदम उठाया है। जब उनके मन में दुर्भावना नहीं है तो मेरे मन में दुर्भावना क्यों जागे? बल्कि सच्चाई तो यह है कि मेरे मन में सद्भावना ही जागती है। मैं सरकार का अत्यंत कृतज्ञ हूँ कि उसने मुझे व्यवसाय-उद्योग चलाने की उन सारी जिम्मेदारियों से मुक्त कर दिया, जिनमें कि मैं इतना उलझा रहा करता था। अब तो समय ही समय है, फुरसत ही फुरसत है। अब मैं अपना सारा समय परियत्ति और पटिपत्ति धर्म में लगा रहा हूँ, अन्यथा यह बिल्कुल असंभव होता।

गुरुदेव ने यह सुनकर साधु! साधु! साधु! कहा और मुझे उत्साहित किया कि मैं इसी प्रकार इन्हें मैत्री देता रहूँ। और मैं इसी प्रकार मैत्री देता रहा, दिये जा रहा हूँ और देता रहूँगा। मैं इस कारण सचमुच बड़ा प्रसन्न हूँ।

आत्म कथन - 2

### जब आधार ही गलत हो

परम पूज्य गुरुदेव को इस बात का पूर्ण विश्वास था कि भगवान बुद्ध के महापरिनिर्वाण के 2500 वर्ष बाद विपश्यना अपनी जन्मभूमि भारत में फिर जागेगी और सारे विश्व में फैलकर विपुल लोक-कल्याण करेगी। वे बहुधा कहा करते थे—“अब विपश्यना का डंका बज गया है। समय आ गया है। यह बर्मा से बाहर जायगी और खूब फैलेगी।” उनकी यह प्रबल धर्म-कामना थी कि स्वयं इस धर्मदूत का महत्त्वपूर्ण कार्य संपादन करें। स्वयं भारत जाकर विपश्यना के शिविर लगाएं। उस देश में विपश्यना विद्या को पुनः स्थापित करें, जिससे दुखियारे लोगों को दुःख-विमुक्ति का कल्याणकारी मार्ग मिले।

वे बार-बार कहा करते थे, “बर्मा पर भारत का बहुत बड़ा ऋण है, जिसकी अदायगी का अब समय आ गया है। वहीं से हमें यह अनमोल धर्मरत्न मिला। भारत इसे खो चुका है।

आज उसे इसकी बहुत आवश्यकता है। भारत में इस समय ऐसे बहुत लोग जनमे हैं, जिनके पास अनेक जन्मों की पुण्य पारमिताएं हैं। ऐसे लोग विपश्यना के धर्मरत्न को शीघ्र ही सहर्ष स्वीकार करेंगे।”

लेकिन उत्कट अभिलाषा होते हुए भी लाचारी थी। वे इस सत्कार्य के लिए भारत नहीं जा सकते थे, क्योंकि उन दिनों किसी बर्मी नागरिक को विदेश-यात्रा के लिए पासपोर्ट मिलना निहायत कठिन था।

ऐसे समय मद्रास के महाबोधि सोसायटी के प्रमुख भिक्षु नंदीश्वरजी का निमंत्रण पत्र आया। उन्होंने पूज्य गुरुजी और उनके चंद्र साथियों को विपश्यना के शिविर लगाने हेतु भारत आने के लिए आमंत्रित किया। गुरुदेव बड़े प्रसन्न हुए। लगा उनकी चिरसंचित अभिलाषा पूर्ण होने का समय आ गया है। धर्म-सेवा के लिए विदेश जाने की आकांक्षा प्रकट करते हुए उन्होंने पासपोर्ट के लिए सरकार के पास आवेदनपत्र चढ़ाया।

संबंधित मंत्री बहुत बड़े धर्म-संकट में पड़ गया। गुरुजी के प्रति उसके मन में बहुत आदरभाव था। परंतु उसकी लाचारी थी। सरकारी निर्णय के अनुसार पासपोर्ट केवल उन्हीं बर्मी नागरिकों को दिया जा सकता था, जो कि सदा के लिए बर्मा छोड़ कर जाते हों अथवा जीविकोपार्जन के लिए विदेश में नौकरी करने जाते हों। ऐसी अवस्था में गुरुदेव को पासपोर्ट कैसे देता? अतः उसने सरकार के एक बड़े अफसर को गुरुजी के पास भेजा। यह व्यक्ति गुरुजी का शिष्य भी था। उसके जरिये संदेश भेजा कि सरकारी आवश्यकता की पूर्ति करने के लिए गुरुजी अपने किसी



**अंतिम सांस छोड़ने के दो दिन पूर्व  
गुरुजी ने अपने कुछ अंतरंग  
साथियों को कहा कि  
“अब मैंने फैसला कर  
लिया है कि सदा के  
लिए बर्मा छोड़ दूंगा  
और गोयन्का के  
साथ जाकर  
रहूंगा।”**

विदेशी शिष्य से नौकरी दिये जाने का एक पत्र मँगा लें। इस आधार पर उन्हें तुरंत पासपोर्ट दे दिया जायगा। यह केवल औपचारिकता पूरी करने के लिए था। वैसे तो सरकार भी जानती है कि वे जीविकोपार्जन के लिए विदेश में नौकरी करने नहीं जा रहे।

सयाजी इस सुझाव को स्वीकार करते तो उनका धर्मचारिका पर जाने का स्वप्न सहज ही पूरा हो जाता। वे भारत को बर्मा का ऋण स्वयं चुकाते और विश्वभर के दुखियारों को स्वयं धर्म का अमृतरस बांट सकते। परंतु प्रश्न शील का था। शील के मामले में वे समझौता नहीं कर सकते थे। वे बार-बार कहा करते थे कि अच्छे से अच्छा उद्देश्य भी बुरे माध्यमों से पूरा करने का गलत प्रयत्न नहीं किया जाना चाहिए। उससे सफलता नहीं मिलती। साध्य जितना उज्ज्वल है, साधन भी उतना ही उज्ज्वल होना चाहिए। यही शुद्ध धर्म है।

अतः बड़ी कठोरता के साथ उन्होंने इस सुझाव को ठुकरा दिया। नौकरी का झूठा पत्र मँगवा लेना आसान था। परंतु झूठ के आधार पर धर्म कैसे सिखाया जायगा? अपने चिर अभीप्सित स्वप्नों का विदीर्ण होना उन्हें स्वीकार्य था, पर थोड़ी-सी भी झूठ का सहारा लेना नहीं। झूठ, झूठ ही है, चाहे जितने अच्छे उद्देश्य के लिए क्यों न हो। ऊँ बा खिन झूठ को आधार नहीं बना सकते थे।

आत्म कथन - 3

**वे सदा साथ रहते हैं**

कई वर्षों से गुरुदेव मुझे विपश्यना शिक्षण की ट्रेनिंग दे रहे थे। यद्यपि मुझे इसका रंचमात्र भी भान नहीं था। मैं तो वर्षों तक यही समझता रहा कि मैं महज एक भाषा अनुवादक की तरह उनकी सेवा कर रहा हूँ, जिससे कि उनके द्वारा बरमी में दिए गए आदेश भारतीय शिष्य हिंदी में समझ सकें। बहुत वर्षों बाद पता चला कि वे मुझे भावी जिम्मेदारियों के लिए तैयार कर रहे हैं।

वे मुझे अपने साथ उत्तरी बर्मा के मांडले और मेम्यो शहरों में शिविर लगाने के लिए ले गए। वहाँ कोई तपे हुए विपश्यना केंद्र तो थे नहीं, जहाँ धर्म की पावन तरंगें मिल

सकें। मुझे भारत जाकर स्कूल, धर्मशाला, होटल आदि-आदि कामचलाऊ स्थानों पर ही शिविर लगाने पड़ेंगे, जहाँ विपश्यना केंद्रों की धर्म-तरंगें जरा भी नहीं मिलेंगी। मानो इसी की पूर्व ट्रेनिंग देने के लिए साथ ले गए थे। साधना केंद्र के बाहर विपश्यना शिविर कैसे लगाया जाय, शायद इसका पूर्वाभास कराना चाहते थे।

उत्तरी बर्मा का पहला शिविर मांडले में लगा। इसमें सभी साधक-साधिकाएं हिंदी भाषी भारतीय थे। यकायक गुरुजी ने मुझे आदेश दिया कि सायंकालीन धर्मप्रवचन मैं दूँ और हिंदी में दूँ। अब लगता है कि वह भी भावी जिम्मेदारियों की तैयारियां करवाने के लिए था। वैसे सार्वजनिक प्रवचन देने का यथेष्ट अनुभव था। परंतु विपश्यना धर्म पर प्रवचन देना और वह भी पूज्य गुरुदेव की उपस्थिति में, यह बड़ा अटपटा लगा और झिझक भी हुई। परंतु गुरुदेव का आदेश था। अतः पूरा किया और झिझक मिटी।

उत्तरी बर्मा की इस धर्मचारिका के कुछ दिनों बाद ही रंगून के विपश्यना केंद्र में एक शिविर लगा, जिसमें केवल 3 साधक शामिल हुए और तीनों ही हिंदी भाषी भारतीय। जब आनापान देने का समय आया तब सदा की भांति मैं गुरुदेव के साथ चैत्य के केंद्रीय कक्ष में गया। वहाँ गुरुदेव ने प्रारंभिक बुद्ध वंदना पूरी की और फिर यकायक मुझे कहा कि अब इन्हें त्रि-रत्न शरण, पंचशील और आनापान तुम दो! इस सर्वथा अप्रत्याशित आदेश से मैं चौंका। उन्होंने मुझे जरा घबराया हुआ देखा तो आश्वासनभरे शब्दों में हिम्मत बँधायी कि तुम मत घबराओ। मैं तो यहीं तुम्हारे पास हूँ। मैंने अपनी झिझक दूर की और उनकी उपस्थिति में पहली बार प्रारंभिक धर्म-शिक्षण का गंभीर उत्तरदायित्व निभाया। गुरुदेव बहुत संतुष्ट प्रसन्न हुए।

चौथे दिन विपश्यना थी। यह तो अनुमान था कि विपश्यना भी शायद गुरुजी मुझसे ही दिलवाएंगे। पर घबराहट तब हुई जब गुरुजी विपश्यना देने का आदेश देकर स्वयं अपने निवास कक्ष में विश्राम करने चले गए। उनकी अनुपस्थिति में मैं अकेला विपश्यना कैसे दूंगा? परंतु शायद वे यही सिखाना चाहते थे। उन्होंने जाते-जाते हिम्मत बँधायी कि वे उपस्थित नहीं रहेंगे तो क्या हुआ? उनकी मैत्री और धर्म की तरंगें तो रहेंगी ही; जो मुझे सुरक्षा और सफलता देंगी। उनके आश्वासनभरे शब्दों से बल प्राप्त करके मैंने पहली बार तीन शिविरार्थियों को स्वयं अकेले विपश्यना दी।

सिर से पाँव तक विपश्यना की यात्रा अभी आधी भी नहीं हो पाई थी कि उन तीनों में से एक साधक बड़ी तीव्र गति से धूजने लगा। क्षण प्रतिक्षण उसका कांपना और धूजना तेज होता जा रहा था। कुछ क्षणों के लिए मेरी सिट्टी-पिट्टी गुम हो गई। अब क्या करूँ? जी में आया कि आवाज देकर गुरुजी को बुलाऊँ।

जब किसी शिविर में धर्म सिखाता हूँ तो मुझे मैत्रीपूर्ण तरंगों के रूप में सयाजी की उपस्थिति महसूस होती रहती है और मैं यह एहसास करता हूँ कि मैं तो उनका प्रतिनिधि मात्र हूँ।

पर

ऐ सा

करने से

विपश्यना का सारा

वातावरण ही नष्ट हो

जाता। मैं किंकर्तव्य-

विमूढ़ हो उठा। तत्काल मेरे

मन में गुरुदेव का मुसकराता

हुआ चेहरा जागा। फिर कानों

में उनके आश्वासनभरे शब्द

गूँजे और चारों ओर उनकी मैत्री

की धर्म-तरंगों महसूस होने लगीं।

बड़ा बल मिला। मैं समझ गया कि उन्हें

आवाज देकर बुलाने की आवश्यकता नहीं

है। वे तो इन धर्म-तरंगों के रूप में मेरे साथ हैं

ही। बस इसी से मन शांत हुआ और संतुलित प्रशांत

चित्त से उस साधक को मैत्री दी तो कुछ मिनटों में ही

वह शांत हो गया। उसका धूजना बंद हो गया। मेरे द्वारा दी

गई पहली विपश्यना सफल हुई। गुरुदेव अत्यंत प्रसन्न हुए।

तब से आज तक जब किसी शिविर में धर्म सिखाता हूँ

तो मुझे मैत्रीपूर्ण तरंगों के रूप में उनकी उपस्थिति महसूस

होती रहती है और मैं यह एहसास करता हूँ कि मैं तो उनका

प्रतिनिधि मात्र हूँ। जगह-जगह-दुखियारों को धर्म बांट कर

उनके शुभ संकल्पों को पूरा करते हुए महज उनकी सेवा कर

रहा हूँ। काम तो उन्हीं का है। बल तो उन्हीं का है!

### गुरुदेव के पत्रों में से:

“तुम भारत में बहुत महान और अपूर्व सेवा का काम कर रहे हो। यह कार्य करते हुए तुम मेरा ही प्रतिनिधित्व कर रहे हो। अतः यह मेरा दायित्व है कि जिन्हें आवश्यकता है उन्हें शुद्ध सत्य धर्म दे सकने के तुम्हारे प्रयत्नों में तुम्हें हर कीमत पर सफलता मिले।

तुम्हारी सफलता मेरी ही सफलता है।...” (10-10-69)

“साधना के हर सत्र के बाद साधकों पर तथा अन्य सभी प्राणियों पर अपनी मैत्री बरसाओ!” (10-12-69)

“जिस प्रकार सभी विरोधी शक्तियों पर विजय पाने के लिए भगवान बुद्ध को संघर्ष करना पड़ा, इसी प्रकार तुम्हें भी संघर्ष करना है।...”

“सभी प्राणियों के प्रति और विशेषकर शिविरार्थियों के प्रति मंगल मैत्री देते हुए तुम अपने काम में लगे रहो। यह विश्वास रखो कि सफलता मिलेगी ही।...”

“सारे संसार में जो परिवर्तन हो रहे हैं, इनसे स्पष्ट है कि

ऐसा दिन आयगा जब कि सभी पारमी संपन्न लोग धर्मचक्र की छत्रछाया में आ जायेंगे।...” (27-1-70)

“सम्राट अशोक के साम्राज्य के पश्चात मज्झिम देश (भारत) में बुद्ध धर्म का ह्रास होने लगा। लगभग 2000 वर्ष के अंतराल के पश्चात तुम पहले व्यक्ति हो, जिसने वहां विपश्यना साधना को पुनर्जागृत किया। इसके व्यावहारिक सुपरिणाम आए हैं। यह देखकर हमारे मन में ऐसा भाव जागना स्वाभाविक है कि हम भगवान का ऋण चुकाने का एक बहुत बड़ा काम कर रहे हैं।...” (28-8-70)

“जो लोग लंबे अरसे तक लगातार ध्यान करना चाहें उनके लिए एक उपयुक्त स्थान आवश्यक है। भले वह छोटा ही हो, पर वही तुम्हारे धर्म प्रशिक्षण का केंद्र बने।...” (19-9-70)

### छोटे भाई गौरीशंकर के नाम गुरुजी (सयाजी) का पत्र:—

“यह देखकर मन में बड़ा उत्साह जागता है कि तुम्हारा भाई सत्यनारायण गोयन्का भारत में सद्धर्म की शिक्षा देने का कितना अच्छा काम कर रहा है। मेरा जी चाहता है कि मैं भी अपना शेष जीवन वहीं उसके साथ बिताऊं, जहां कि सद्धर्म के लिए बहुत उपजाऊ धरती है।...” (19-6-70)

अंतिम सांस छोड़ने के दो दिन पूर्व गुरुजी ने अपने कुछ अंतरंग साथियों को कहा, “अब मैंने फैसला कर लिया है कि सदा के लिए बर्मा छोड़ दूंगा और गोयन्का के साथ जाकर रहूंगा।”

और उन्होंने यही किया। अब भी गोयन्का के साथ ही रहते हैं। सारे शिविर उनकी मंगल मैत्री की छत्रछाया में ही सफल संपन्न होते हैं और होते रहेंगे।

‘विपश्यना’—वर्ष 21, बुद्धवर्ष 2535, आश्विन पूर्णिमा,  
दि. 25-10-1991, अंक 4 से साभार

### निर्वाण की दृष्टि से क्रांति (एक अंश)

“प्रयत्नपूर्वक विपश्यना का अभ्यास करने वाले धम्मधातु, बोधिधातु और निर्वाणधातु की तरंगों का अनुभव करें और उन्हीं में निमग्न रहें।

शील, समाधि और प्रज्ञा में प्रतिष्ठित होकर वे भवचक्र को चलायमान बनाये रखने वाले मन के क्लेशों जैसे- तृष्णा, मान और मिथ्यादृष्टि आदि का त्वरितगति से पूरी तरह निर्मूलन करें और (स-उपादिसेस=शरीर रहते) निर्वाण को प्राप्त करें, जो कि संस्कार-धर्मों (भव-संस्कारों) के परे है।

निर्वाण की देदीप्यमान किरणों को प्राप्त कर वे संपूर्ण विश्व में शांति और प्रश्रब्धि का संदेश दें!”

(जुलाई 1950, धर्मचक्रप्रवर्तन दिवस (पूर्णिमा) पर सयाजी ऊ बा खिन के आख्यान पर आधारित पुस्तक ‘दि क्लाक ऑफ विपश्यना हैज स्ट्रक’ अर्थात ‘विपश्यना का डंका बज चुका है’ से साभार)

000000000000000000000000000000

## कुशीनगर में बुद्ध कान्क्लेव 2021

भगवान बुद्ध की पावन महापरिनिर्वाण स्थली, कुशीनगर में भारत सरकार के संस्कृति एवं पर्यटन मंत्रालय की ओर से “शरद पूर्णिमा” के अवसर पर 20, 21 एवं 22 अक्टूबर 2021 को एक विशेष संगोष्ठी का आयोजन किया गया जिसमें सभी धर्म-संप्रदायों के आचार्यगण, भिक्षुगण, जैन मुनि आदि के अतिरिक्त अनेक विश्वविद्यालयों के प्रोफेसर्स, डॉक्टर्स, गण्यमान्य मंत्रीगण, राजनयिक आदि सम्मिलित हुए। इसमें विपश्यना के योगदान को लेकर कुछ विपश्यी साधकों को भी आमंत्रित किया गया था। केवल आमंत्रित या पास (परिचय-पत्र) धारकों को ही प्रवेश की अनुमति थी। कार्यक्रम के पहले दिन विपश्यना के बारे में कुछ शब्द बोल कर 10 मिनट के आनापान सत्र का संचालन किया गया। इस कार्यक्रम को लगभग दो हजार आदरणीय भिक्षुओं ने तथा लगभग एक हजार गृहस्थों ने बहुत शांतिपूर्वक ग्रहण किया। आनापान-सत्र के अंत में सरकार के प्रतिनिधि ने, जो कि स्वयं धर्मरस चख चुके हैं, खड़े होकर विपश्यना के इतिहास का जिक्र करते हुए सभी लोगों को इसका अभ्यास करने का प्रोत्साहन दिया। दूसरे दिन 35 मिनट का समय मिला तब विपश्यना के इतिहास का हिंदी में थोड़ा-सा परिचय देने के बाद पूज्य गुरुजी द्वारा निर्देशित 20 मिनट का परिचयात्मक निर्देश चलाया और फिर 10 मिनट आनापान का अभ्यास-सत्र चलाया।

“शरद पूर्णिमा” का विशेष महत्त्व इसलिए है कि इस दिन भिक्षुओं का वर्षावास समाप्त होता है। यहां पधारे सभी भिक्षुओं को सरकार की ओर से संघदान दिया गया। भारत के प्रधानमंत्री जी, जो कि यहां एक अंतर्राष्ट्रीय हवाई अड्डे का लोकार्पण करने आये थे, उन्होंने भगवान बुद्ध की याद में नवनिर्मित रामाभार स्तूप का भी अनावरण किया, जहां श्रद्धालुगण अपने श्रद्धासुमन अर्पित कर सकेंगे।

हवाई अड्डे के लाऊंज में विश्व विपश्यना पगोडा की बुद्ध-जीवनी चित्रकथा (आर्ट गैलरी) की पेंटिंग के कुछ चित्र भी दीवाल पर अंकित किये गये हैं।

आज ही श्रीलंका से 126 आमंत्रित यात्रियों को लेकर पहली अंतर्राष्ट्रीय उड़ान इस हवाई अड्डे पर उतरी, जिनमें ग्यारह आदरणीय महाथेर भिक्षुगण थे। वे अपने साथ भगवान बुद्ध की पवित्र धातु लाये, जिसका चमचमाता पगोडानुमा कास्केट कुछ समय के लिए महापरिनिर्वाण मंदिर में स्थापित किया गया, जहां श्रद्धालुजनों ने पूजन-अर्चन किया और हमने वहां बैठ कर कुछ देर साधना भी की।

मंच पर बैठे श्रीलंका तथा भारत के कुछ महाथेर भिक्षुओं को प्रधानमंत्री जी ने संघदान करके पुण्यार्जन किया।



श्रीलंका सरकार की ओर से लाया हुआ यह पगोडानुमा चमचमाता बुद्ध-धातु का कास्केट महापरिनिर्वाण मंदिर में श्रद्धालुओं के श्रद्धा-सुमन अर्पण हेतु रखा गया।

## महामहिम राष्ट्रपति का पटना के विपश्यना केंद्र पर आगमन

भारत के राष्ट्रपति महामहिम श्री रामनाथ कोविंदजी परिवार सहित तीन दिन की बिहार यात्रा के दौरान 22-10-2021 को पटना के विपश्यना केंद्र धम्मपाटलिपुत्त पधारे और वहां के साधना-कक्ष में बैठ कर कुछ देर तक साधना की। बाहर अपने जन संबोधन में उन्होंने विपश्यना के अपने 20 वर्ष पुराने अनुभव को साझा करते हुए कहा कि सामान्य लोगों के अतिरिक्त देश के शासन वर्ग को विपश्यना के शिविरों में सम्मिलित होकर इसका लाभ लेना चाहिए। इससे उनकी कार्यक्षमता में वृद्धि होगी और देश का भी हित होगा। इस अवसर पर बिहार सरकार ने अपने शासनाधिकारियों और कर्मचारियों को 15 दिन का सवैतनिक अवकाश प्रदान करते हुए विपश्यना शिविरों में सम्मिलित होने के लिए एक जी.आर. निकाला। बिहार के मुख्यमंत्री जी ने विधानसभा में अपने शासनाधिकारियों और कर्मचारियों को विपश्यना शिविर करने पर बल दिया। इस प्रकार उन्होंने अन्य प्रादेशिक सरकारों को भी ऐसा करने के लिए एक उदाहरण प्रस्तुत किया। यह बात निश्चित ही विश्व के लोगों को विपश्यना शिविरों के प्रति प्रोत्साहित करेगी।



राष्ट्रपति महामहिम श्री रामनाथ कोविंद 'धम्मपाटलिपुत्त विपश्यना केंद्र',  
पटना के ध्यान-कक्ष में ध्यान करते हुए।

– संपादक

00000000000000000000000000000000

## मंगल मृत्यु

1. अमरावती के वरिष्ठ सहायक आचार्य श्री महावीर प्रसाद जैन धम्मनाग विपश्यना केंद्र पर स्थायी रूप से सेवा देते थे। विगत 29 सितंबर को उन्होंने अपने घर पर शांतिपूर्वक शरीर त्याग किया। दिवंगत की शांति और धर्मपथ पर उत्तरोत्तर प्रगति के लिए धम्मपरिवार की मंगल मैत्री।

2. नई मुंबई के वरिष्ठ स. आचार्य श्री रोहणीकांत शर्मा ने 7 नवंबर को शांतिपूर्वक शरीर त्याग किया। वे निरंतर साधनारत रहे और अनेक लोगों को धर्म बांटने में सहायक रहे। धर्मपथ पर उनकी उत्तरोत्तर प्रगति के लिए धम्मपरिवार की मंगल मैत्री।

00000000000000000000000000000000

### नये उत्तरदायित्व वरिष्ठ सहायक आचार्य

1. श्रीमती ए.पी. राजेश्वरी बी, चेन्नई,
2. श्री जनार्दन जे भगत, मंगरूलपीर, वासिम
3. श्री ओमप्रकाश गडलिंगे, अमरावती
4. श्री सुरेश कोटंगळे, तुमसर

### नव नियुक्तियां सहायक आचार्य

1. श्री वेंकटसुब्रमणि बी., चेन्नई
2. श्री कल्पेशगिरि गोस्वामी, रापर-कच्छ
3. श्री मीतकुमार वाला, जूनागढ़ (गुजरात)
4. श्री पुनीत बुधभक्ति, मांडवी-कच्छ

### बालशिविर शिक्षक

1. श्री सुधीर जयंतीलाल वाणी, नंदुरबार

00000000000000000000000000000000

## धम्मञ्जल विपश्यना केंद्र, छत्तीसगढ़

सरगुजा, छत्तीसगढ़ में एक विपश्यना केंद्र का निर्माणकार्य आरंभ हो गया है। “धम्मञ्जल” के प्रारंभिक चरण में 50 पुरुष और 30 महिलाओं के लिए शौचालय-युक्त एकाकी निवास, धम्मकक्ष, भोजनालय, रसोईघर, स.आ. निवास तथा 40 शून्यागारों वाले पगोड़ा सहित अन्य सभी आवश्यक सुविधाओं का निर्माण करना है। मई 2021 में अंबिकापुर में बिना-केंद्र के एक शिविर लग चुका है। साधकों में बड़ा उत्साह है कि केंद्र शीघ्र बन कर तैयार हो। ‘ऊंचडीह’ गांव अंबिकापुर से 22 किमी. दूर प्राकृतिक हरियाली से घिरा हुआ है। जो भी साधक-साधिकाएं इस पुण्यवर्धक कार्य में भागीदार होना चाहें

वे कृपया इस पते संपर्क करें— संपर्क पता: गांव- ऊंचडीह, तहसील- लुंड्रा, जिला- सरगुजा (मुख्यालय- अंबिकापुर) छत्तीसगढ़, फोन नं. श्री वी.एन. यादव, 9826273341, ईमेल: srsahu1234@gmail.com

ट्रस्ट का नाम: ‘सरगुजा अंचल विपश्यना चैरिटेबल ट्रस्ट’, बैंक: पंजाब नेशनल बैंक, अंबिकापुर, अकाउंट नं. 6117000100054621, IFSC Code: PUNB0611700; PAN No. of the trust- ABATS6930L.

00000000000000000000000000000000

## अति महत्त्वपूर्ण सूचनाएं

1. सेंट्रल आईवीआर (इंटरैक्टिव वॉयस रिस्पॉंस) संभाषण नंबर: 022-50505051 आवेदक इस नंबर पर अपने पंजीकृत मोबाइल नंबर (फॉर्म में उल्लिखित नंबर) से अपनी शिविर पंजीकरण स्थिति की जांच करने, रद्द करने, स्थानांतरित करने या किसी भी केंद्र पर बुक किए गए अपने आवेदन की पुष्टि करने के लिए कॉल कर सकते हैं। वे इस सिस्टम के जरिए केंद्र से संपर्क भी कर सकते हैं। यह भारत के सभी विपश्यना केंद्रों के लिए एक केंद्रीय संपर्क नंबर है।

2. यदि अकेंद्रीय (नान-सेंटर) भावी शिविरों के कार्यक्रम पत्रिका में प्रकाशन हेतु भेजना चाहते हैं तो कृपया अपने समन्वयक क्षेत्रीय आचार्य (सीएटी) की सहमति-पत्र के साथ भेजें, जबकि स्थापित केंद्रों के कार्यक्रम केंद्रीय आचार्य (सीटी) की सहमति-पत्र के साथ आने चाहिए। इसके बिना हम कोई भी कार्यक्रम पत्रिका में प्रकाशित नहीं कर सकते हैं।

00000000000000000000000000000000

## अन्य सूचनाएं

शिविरों में आवेदन के लिए साधक निम्न नई वेबसाइट का उपयोग कर सकते हैं:-

<https://schedule.vridhamma.org/>

00000000000000000000000000000000

## ऑनलाइन भावी शिविर कार्यक्रम एवं आवेदन

सभी भावी शिविरों की जानकारी नेट पर उपलब्ध है। कोविड-19 के नये नियमानुसार सभी प्रकार की बुकिंग ऑनलाइन हो रही है। अतः आप लोगों से निवेदन है कि निम्न लिंक पर चेक करें और अपने उपयुक्त शिविर के लिए अथवा सेवा के लिए सीधे ऑनलाइन आवेदन करें: <https://www.dhamma.org/en/schedules/schgiri>

कृपया अन्य केंद्रों के कार्यक्रमानुसार भी इसी प्रकार आवेदन करें,

जिनके विवरण कृपया निम्न लिंक पर खोजें:-

<https://www.dhamma.org/en-US/locations/directory#IN>

हिंदी वेबसाइट हेतु लिंक: [www.hindi.dhamma.org](http://www.hindi.dhamma.org)

00000000000000000000000000000000

## भावी शिविर कार्यक्रम

जिन केंद्रों के 2021 के शिविर कार्यक्रम आये हैं, उन्हें ही इस महीने में प्रकाशित कर रहे हैं। कोविड-19 के सभी नियमों का पालन करना अनिवार्य है। सभी नियम फार्म के साथ इंटरनेट पर दिये गये हैं। फिर भी कोई नहीं देख पाये तो संबंधित केंद्रों से सीधे संपर्क कर सकते हैं।

आवश्यक सूचनाएं—

1- कृपया नियमावली मंगाकर पढ़ें और संबंधित व्यवस्थापक के पास आवेदन-पत्र भेजकर वहां से स्वीकृति-पत्र मंगा लें।

2- एक दिवसीय, लघु / स्वयं शिविर: केवल पुराने साधकों के लिए, जिन्होंने दस दिन का विपश्यना शिविर पूरा किया हो।

3- सतिपट्टन शिविर: कम से कम तीन शिविर किये साधकों के लिए, जो कि विगत एक वर्ष से नियमित और गंभीरतापूर्वक दैनिक अभ्यास करते हों। (लघु एवं सति. शिविर का समापन अंतिम तिथि की साथ होता है।)

4- किशोरों का शिविर: (15 वर्ष पूर्ण से 19 वर्ष पूर्ण) (कृपया किशोरों के शिविर के लिए बनाये हुये नये आवेदन-पत्र का उपयोग करें)

5- दीर्घ शिविर - ∞ 20 दिवसीय शिविर: पाँच सामान्य शिविर, एक सतिपट्टन शिविर किये और एक दस-दिवसीय शिविर में सेवा दिये हुए साधकों के लिए, जो विगत दो वर्षों से नियमित दैनिक अभ्यास करते हों तथा विधि के प्रति अनन्यभाव से पूर्णतया समर्पित हों।

6- 30 दिवसीय शिविर: जिन्होंने 20 दिवसीय शिविर किया हो तथा किसी एक शिविर में धर्मसेवा दी हो। (दीर्घ शिविरों के लिए 6 माह का अंतराल आवश्यक है।) (जहां 30 व 45 दिन के साथ होंगे, वहां आनापान—

10 दिन की, और जहां केवल 45 दिन का वहां 15 दिन की होगी।)

7- **45 दिवसीय शिविर**: जिन्होंने दो 30 दिवसीय शिविर किये हैं एवं धम्मसेवा दिये हैं। **60 दिवसीय शिविर**: केवल सहायक आचार्यों के लिए जिन्होंने दो 45 दिवसीय शिविर किये हुए हैं।

8- **विशेष 10-दिवसीय शिविर**: पांच सामान्य शिविर, एक सतिपट्टान शिविर किये और एक दस-दिवसीय शिविर में सेवा दिये हुए साधकों के लिए, जो विगत दो वर्षों से नियमित दैनिक अभ्यास करते हैं तथा विधि के प्रति अनन्यभाव से पूर्णतया समर्पित हैं।

#### 14 दिवसीय कृतज्ञता-शिविर / स्वयं शिविर

यह कृतज्ञता-शिविर “आचार्य स्वयं शिविर” का ही रूप है। शिविर का फार्मेट बिल्कुल वही रहेगा। पूज्य गुरुजी और माताजी अब नहीं रहे तो उनके प्रति तथा पूरी आचार्य परंपरा के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करते हुए इसी समय अधिक से अधिक लोग एक साथ तपेंगे, एक साथ आनापान, विपश्यना और मैत्री होगी तो सभी उनकी धर्मतरंगों के साथ समरस होकर परम सुख-लाभ ले पायेंगे – **समगानं तपो सुखो**। प्रसन्नता की बात यह है कि फरवरी की इन्हीं तिथियों के बीच हिंदी तिथि के अनुसार पूज्य गुरुजी एवं माताजी की जन्म-तिथियां (जयंतियां) भी आती हैं। **शिविर की योग्यता**— इस दीर्घ शिविर में सम्मिलित होने के लिए केवल एक सतिपट्टान शिविर, धर्म के प्रचार-प्रसार में योगदान तथा स्थानीय आचार्य की संस्तुति आवश्यक होगी। **निश्चित तिथियां**: हर वर्ष 2 से 17 फरवरी।

स्थानीय साधकों को धर्मलाभ पहुँचाने के इच्छुक अन्य केंद्र भी चाहें तो इस गंभीर कृतज्ञता-शिविर को अपने यहां के कार्यक्रमों में सम्मिलित कर सकते हैं।

ॐ दीर्घ शिविरों के लिए नये संशोधित आवेदन-पत्र का ही उपयोग करें। इसे धम्मगिरि अथवा अन्य दीर्घ शिविर के केंद्रों से प्राप्त कर सकते हैं। (उपरोक्त सभी शिविरों का आवेदन-पत्र एक समान है।)

#### इगतपुरी एवं महाराष्ट्र धम्मगिरि : इगतपुरी (महाराष्ट्र)

विपश्यना विश्व विद्यापीठ, इगतपुरी—422403, नाशिक, फोन: (02553) 244076, 244086, 244144, 244440 (केवल कार्यालय के समय अर्थात् सुबह 10 बजे से सायं 5 बजे तक). फैक्स: 244176. Email: info@giri.dhamma.org, [बिना बुकिंग प्रवेश बिल्कुल नहीं] **दस-दिवसीय**: 27-11 से 8-12, 25-12-21 से 5-1-2022, 2022» 8 से 19-1, 23-2 से 6-3, 9 से 20-3, 23-3 से 3-4, 19 से 30-4, 4 से 15-5, 18 से 29-5, 1 से 12-6, 15 से 26-6, 29-6 से 10-7, 27-7 से 7-8, 10 से 21-8, 24-8 से 4-9, 7 से 18-9, 21-9 से 2-10, 19 से 30-10, 16 से 27-11, 30-11 से 11-12, 25-12-22 से 5-1-2023, **सतिपट्टान**: 2022» 21 से 29-1, 6 से 14-10, **समन्वयक क्षेत्रीय आचार्य तथा आचार्य सम्मेलन**: 2022» 13-12-2022, **सहायक आचार्य सम्मेलन**: 2022» 14 से 16-12-2022, **सहायक आचार्य कार्यशाला**: 2022» 17 से 20-12-2022, **प्रशिक्षक कार्यशाला**: 2022» 21-12-2022, **कृतज्ञता-शिविर**: 2022» 2 से 17-2, **दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय**: 2022» 13 से 24-7, (इस वर्ष दिसंबर में होने वाले सभी सम्मेलन व कार्यशालाएं कोविड के कारण रद्द कर दी गयी हैं। सब कुछ ऑनलाइन ही होगा।)

(गंभीर सूचनाएं— • कृपया ध्यान दें कि धम्मगिरि पर बिना बुकिंग कराए आने का प्रयास बिल्कुल न करें अन्यथा वापस भेजने पर शिविरार्थी को भी कष्ट होता है और हमें भी। • जहां केंद्र हैं, उस क्षेत्र के लोग वहीं आवेदन करें। विशेष कारण के बिना धम्मगिरि पर उनके आवेदन नहीं लिए जायेंगे। • कृपया स्वीकृति-पत्र अपने साथ अवश्य लाएं। • यदि किसी कारण न आ पा रहे हों तो कृपया समय पर सूचना अवश्य दें।)

#### धम्मतपोवन-1 : इगतपुरी (महाराष्ट्र)

∞ दीर्घ-शिविर: 45-दिवसीय: 19-12 से 3-2-2022.

#### धम्मतपोवन-2 : इगतपुरी (महाराष्ट्र)

दस-दिवसीय एकजीव्यूटिव शिविर: 30-11 से 11-12,

● दीर्घ-शिविर: 60-दिवसीय: 17-12 से 16-2-2022.

#### धम्मपत्तन : गोरार्ड, बोरीवली, मुंबई

धम्मपत्तन, विपश्यना केंद्र, एस्सेल वर्ल्ड के पास, गोरार्ड खाड़ी, बोरीवली (पश्चिम) मुंबई— 400 091, फोन: +91 8291894650, टेली. (+09122) 50427518, Ext. No. (पुरुष कार्यालय)» 519 (50427519), (महिला कार्यालय)» 546 (50427546), (सुबह 11 से सायं 5 बजे तक); Website: www.pattana.dhamma.org. **दस-दिवसीय एकजीव्यूटिव शिविर**: 24-11 से 5-12, 8 से 19-12, 22-12 से 2-1-2022, 2022» 5 से 16-1, 19 से 30-1, 26-2 से 9-3, 23-3 से 3-4, 6 से 17-4, 20-4 से 1-5, 3 से 14-5, 17 से 28-5, 8 से 19-6, 22-6 से 3-7, 5 से 16-7, 19 से 30-7, 18 से 29-8, 31-8 से 11-9, 13 से 24-9, 28-9 to 9-10, 12 से 23-10, 26-10 से 6-11, 9 से 20-11, 23-11 से 4-12, 7 से 18-12, 21-12 से 1-1-2023, **सतिपट्टान**: 2022» 12 से 20-3, 1 से 9-8, **3-दिवसीय**: 2022» 12 से 15-8,

● कृतज्ञता शिविर 20-दिवसीय: 2022» 2 से 23-2,

Email: registration\_pattana@dhamma.net.in; ऑनलाइन बुकिंग: www.dhamma.org/en/schedules/schpattana.shtml ; विशेष सूचना: “धम्मपत्तन” विपश्यना केंद्र में केवल 90 साधकों के लिए स्थान है। अतः सभी साधकों से नम्र निवेदन है कि जिन्हें शिविर के लिए स्वीकृति-पत्र दिया जाय, वे ही आयें और जिन्हें स्वीकृति नहीं दी जा सकी, वे कृपया किसी प्रकार का आग्रह (दुराग्रह) न करें। • कृपया अपना आपात्कालीन फोन-संपर्क (भले पास-पड़ोस का) अवश्य लिखें।

ग्लोबल विपश्यना पगोडा, गोरार्ड में एक दिवसीय शिविर : प्रतिदिन— सुबह 11 बजे से सायं 4 बजे तक, (पगोडा के डोम में होता है, ताकि साधकों को भगवान बुद्ध की पावन धातुओं के सान्निध्य में तपने का सुयोग प्राप्त हो।) तथा मेगा कोर्सेज (महाशिविरों) की तिथियों के लिए पत्रिका के अंतिम पृष्ठ पर देखें। संपर्क: Email: info@globalpagoda.org; फोन: 022-28452235. कृपया अपने साथ पीने के पानी की बोतल अवश्य लाएं। पीने का पानी बड़ी बोतल (20 लीटर) में उपलब्ध रहेगा। उसमें से अपनी बोतल भर कर अपने पास रख सकते हैं।

#### आगतुकों के लिए लघु आनापान शिविर

ग्लोबल पगोडा में प्रतिदिन 11 से 4 बजे के बीच पंद्रह-बीस मिनट का अंग्रेजी/हिन्दी में लघु आनापान प्रशिक्षण-सत्र चलता रहता है। ताकि सभी लोगों को धर्म-लाभ मिल सके। भाग लेने वाले को पूरे प्रशिक्षण-सत्र में बैठना अनिवार्य है।

#### धम्मविपुल : बेलापुर (नवी मुंबई)

प्लॉट नं. 91 ए; सेक्टर 26, पारसीक हिल, सीबीडी बेलापुर, (पारसीक हिल, सीवुड द्वारावे रेलवे स्टेशन के नजदीक हरबर लाईन) नवी मुंबई 400 614. संपर्क: फोन: 022-27522277, 27522404/03 (सुबह 11 बजे से सायं 5 बजे तक). Email: dhammavipula@gmail.com, बुकिंग केवल ऑनलाइन: http://www.vipula.dhamma.org/ **दस-दिवसीय**: 24-11 से 5-12, 21-12 से 1-1-22, 2022» 3 से 14-1, 9 से 20-2, 23-2 से 6-3, 9 से 20-3, 23-3 से 3-4, 6 से 17-4, 20-4 से 1-5, 4 से 15-5, 18 से 29-5, 1 से 12-6, 15 से 26-6, 29-6 से 10-7, 13 से 24-7, 27-7 से 7-8, 10 से 21-8, 24-8 से 4-9, 7 से 18-9, 21-9 से 2-10, 5 से 16-10, 19 से 30-10, 2 से 13-11, 16 से 27-11, 30-11 से 11-12, 21-12 से 1-1-23, **3-दिवसीय**: 9 से 12-12, **1-दिवसीय**: हर रविवार, सामू. साधना: हर रोज प्रातः 9 से रात 9 तक, (साधक अपने समयानुसार आकर ध्यान कर सकते हैं);

● कृतज्ञता शिविर 20-दिवसीय: 2022» 16-1 से 6-2,

#### धम्मवाहिनी : टिटवाला

मुंबई परिसर विपश्यना केंद्र, गांव रुंदे, टिटवाला (पूर्व) कल्याण, जि. ठाणे. Website www.vahini.dhamma.org, रजिस्ट्रेशन केवल online; Email: vahini.dhamma@gmail.com, संपर्क: मोबाईल: 97730-69978, 9004620434, केवल कार्यालय के दिन- 12 से सायं 6 तक. **दस-दिवसीय**: 2022» 8 से 19-1, 22-1 से 2-2, 5 से 16-2, 19-2 से 2-3, 5 से 16-3, 19 से 30-3, 2 से 13-4, 16 से 27-4, 30-4 से 11-5, 14 से 25-5, 28-5 से 8-6, 11 से 22-6, 25-6 से 6-7, 9 से 20-7, 23-7 से 3-8, 6 से 17-8, 3 से 14-9, 17 से 28-9, 1 से 12-10,

∞ दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय: 2022» 20 से 31-8, 45-दिवसीय: 2021» 20-11 से 5-1-2022,

#### धम्मवाटिका : पालघर

पालघर विपश्यना केंद्र, गट नं. 198-2/ए, अल्पाली क्रिकेट ग्राउंड के पीछे, अल्पाली, पालघर-401404, संपर्क: 1) 9637101154, 2) श्री इराणी, मो. 9270888840, Email: info@vatika.dhamma.org, Website: vatika.dhamma.org, **10-day**: (केवल पुरुष) 2021» 21-11 से 2-12, 25-12-21 से 5-1-22, 2022» 13 से 24-2, 26-2 से 9-3, 9 से 20-4, 6 से 17-5, 21-5 से 1-6, 22-6 से 3-7, 6 से 17-7, 20 से 31-7, 6 से 17-8, 19 से 30-9, 8 से 19-10, 29-10 से 9-11, 26-11 से 7-12, 24-12 से 4-1-23 (केवल महिलाएं) 2021» 7 से 18-11, 2022» 8 से 19-1, 29-1 से 9-2, 23-4 से 4-5, 8 से 19-6, 5 से 16-9, 12 से 23-11, 10 से 21-12, #ST: (केवल महिलाएं) 2021» 5 से 13-12, (केवल पुरुष) 2022» 21 से 29-3, 21 से 29-8 **3-day**: (Male only) 2022» 23 से 26-1, 11 से 14-3,

#### धम्मआनन्द : पुणे (महाराष्ट्र)

पुणे विपश्यना केंद्र, (बिना बुकिंग प्रवेश नहीं) मरकल गांव के पास, आलंदी से 8 कि.मी. **दस-दिवसीय**: (केवल हिंदी एवं मराठी भाषी) 2021» 11 से 22-12, 2022» 8 से 19-1, 12 से 23-2, 12 से 23-3, 9 से 20-4, 9 से 20-4, 14 से 25-5, 11 से 22-6, 9 से 20-7, 13 से 24-8, 10 से 21-9, 8 से 19-10, 12 से 23-11, 10 से 21-12, (केवल हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी) 2021» 27-11 से 8-12, 25-12 से 5-1, 2022» 22-1 से 2-2, 23-4 से 4-5, 28-5 से 8-6, 25-6 से 6-7, 23-7 से 3-8, 27-8 से 7-9, 24-9 से 5-10, 26-11 से 7-12, 24-12 से 4-1, **सतिपट्टान**: (केवल हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी) 2022» 29-10 से 6-11, (केवल हिंदी एवं मराठी भाषी) 2022» 26-2 से 6-3, **3-दिवसीय**: 2022» 3 से 6-2, 5 से 8-5, 4 से 7-8, 20 से 23-10, संपर्क: पुणे विपश्यना समिति, फोन: (020) 24468903, 24436250. Email: info@ananda.dhamma.org; टेली-फैक्स: 24464243.

#### धम्मपुण्य : पुणे शहर (स्वार्गेट)

पुणे विपश्यना समिति, नेहरू स्टेडियम के सामने, स्वार्गेट वॉटर वर्क्स के पीछे, आनंद मंगल कार्यालय के पास, दादावाडी, पुणे-411002. फोन: (020) 24436250. Email: info@punna.dhamma.org. **दस-दिवसीय**: (केवल हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी) 2021» 5 से 16-12, 2022» 2 से 13-1, 6 से 17-2, 6 से 17-3, 3 से 14-4, 5 से 16-6, 3 से 14-7, 7 से 18-8, 2 से 13-10, 6 से 17-11, 4 से 15-12, (केवल हिंदी एवं मराठी भाषी) 2021» 21-11 से 2-12, 19 से 30-12, 2022» 16 से 27-1, 20-2 से 3-3, 20 से 31-3, 17 से 28-4, 19 से 30-6, 17 से 28-7, 21-8 से 1-9, 18 से 29-9, 20-11 से 1-12, 18 से 29-12, **सतिपट्टान**: 2022» 4 से 12-9, **3-दिवसीय**: (केवल हिंदी एवं मराठी भाषी) 2022» 13 से 16-10, (केवल हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी) 2022» 27 से 30-10, **2-दिवसीय**: (केवल हिंदी एवं मराठी भाषी) 2022» 2 से 4-6, (केवल हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी) 2022» 15 से 17-9, **किशोरों का शिविर**: 2022» 1 से 9-5, **किशोरियों का शिविर**: 2022» 15 से 23-5, **1-दिवसीय**: हर माह दुसरे गुरुवार तथा चौथे रविवार प्रातः 8:30 से 4:30 तक, # **2-दिवसीय बाल-शिविर**: (9 से 18 वर्ष) (लड़के) 10 से 11-5, (लड़कियां) 13 से 14-5, # **बाल-शिविर**: (9 से 18 वर्ष) हर माह प्रथम तथा तिसरे रविवार (प्रातः 8 से दोपहर 2.30 तक)

#### दीर्घ शिविर कार्यक्रम (भारत)

##### विशेष 10-दिवसीय

20-11 से 1-12-2021 धम्मकल्याण - कानपुर (उ.प्र.)  
14 से 25-12-2021 धम्मखेत - हैदराबाद (तेलंगाना)

8-2 से 1-3-2022	धम्मचक्र - सारनाथ (उ. प्र.)
1 से 9-3-2022	धम्मपीठ - अहमदाबाद (गुजरात)
6 से 17-4-2022	धम्मनाग - नागपुर (महाराष्ट्र)
10 से 21-4-2022	धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
19 से 30-6-2022	धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
13 से 24-7-2022	धम्मगिरि - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
14 से 25-7-2022	धम्मपट्टान - सोनीपत (हरियाणा)
9 से 20-8-2022	धम्मभण्डार - भंडारा (महाराष्ट्र)
20 से 31-8-2022	धम्मवाहिनी - टिटवाला
20 से 31-8-2022	धम्म पुष्कर - पुष्कर (अजमेर, राजस्थान)
6 से 17-10-2022	धम्मबोधि - बोधगया (बिहार)
9 से 20-10-2022	धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
11 से 22-10-2022	धम्मपट्टान - सोनीपत (हरियाणा)
12 से 23-10-2022	धम्मसेतु - चेन्नई (तमिलनाडु)
14 से 25-12-2022	धम्मपाल, भोपाल (म.प्र.)
20 से 31-12-2022	धम्मपुब्बज - चूरू (राजस्थान)

**कृतज्ञता शिविर**

16-1 से 6-2-2022	धम्मविपुल - बेलापुर (नवी मुंबई)
2 से 23-2-2022	धम्मपत्तन, गोरईगांव, मुंबई
26-1 से 10-2-2022	धम्मपीठ - अहमदाबाद (गुजरात)
2 से 17-2-2022	धम्मगिरि - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
2 से 17-2-2022	धम्मसरोवर - धुळे (महाराष्ट्र)
2 से 17-02-2021	धम्मनाग - नागपुर (महाराष्ट्र)
2 से 17-2-2022	धम्मपुब्बज - चूरू (राजस्थान)
2 से 17-2-2022	धम्मसेतु - चेन्नई (तमिलनाडु)
2 से 17-2-2022	धम्म मधुरा - मदुराई (तमिलनाडु)
2 से 17-2-2022	धम्म नागाञ्जुन -2 नागार्जनसागर (तेलंगाना)
2 से 17-2-2022	धम्मपाटलिपुत्त : पटना (बिहार)
2 से 17-2-2022	धम्मअनाकुल : खापरखेड़ा फाटा, तेलहारा (अकोला)
1 से 16-2-2023	धम्मदिवाकर : मेहसाणा (गुजरात)
2 से 17-2-2023	धम्म नागाञ्जुन -2 नागार्जनसागर (तेलंगाना)
2 से 17-2-2023	धम्मपाटलिपुत्त : पटना (बिहार)

**20-दिवसीय**

04 से 25-12-2021	धम्मलक्खण - लखनऊ (उ. प्र.)
14-12-21 से 4-1-2022	धम्मखेत - हैदराबाद (तेलंगाना)
6 से 27-2-2022	धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
2 से 23-2-2022	धम्मसेतु - चेन्नई (तमिलनाडु)
2 से 23-2-2022	धम्मपफुल्ल : अलूर, बंगलूरू (कर्नाटक)
23-2 से 16-3-2022	धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
1 से 22-3-2022	धम्मपीठ - अहमदाबाद (गुजरात)
19-4 से 10-5-2022	धम्मपट्टान - सोनीपत (हरियाणा)
4 से 25-5-2022	धम्म नागाञ्जुन -2 - नागार्जनसागर (तेलंगाना)
10 से 31-7-2022	धम्म पुष्कर - पुष्कर (अजमेर, राजस्थान)
17-7 से 7-8-2022	धम्मकानन : बालाघाट (म.प्र.)
1 से 22-8-2022	धम्मबोधि - बोधगया (बिहार)
1 से 22-8-2022	धम्मपट्टान - सोनीपत (हरियाणा)
3 से 24-8-2022	धम्मचक्र - सारनाथ (उ. प्र.)
8 से 28-9-2022	धम्मपाल, भोपाल (म.प्र.)
13-8 से 3-9-2022	धम्मदिवाकर : मेहसाणा (गुजरात)
16-8 से 6-9-2022	धम्मालय : कोल्हापुर (महाराष्ट्र)
9 से 30-9-2022	धम्मगाढ़ - बिलासपुर (छत्तीसगढ़)
6 से 27-10-2022	धम्मबोधि - बोधगया (बिहार)
28-10 से 17-11-2022	धम्मसरोवर - धुळे (महाराष्ट्र)
28-10 से 18-11-2022	धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
11-11 से 2-12-2022	धम्म पुष्कर - पुष्कर (अजमेर, राजस्थान)

**30-दिवसीय**

6-11 से 7-12-2021	धम्मचक्र - सारनाथ (उ. प्र.)
7-11 से 8-12-2021	धम्म पुष्कर - पुष्कर (अजमेर, राजस्थान)
20-11 से 21-12-2021	धम्मवाहिनी - टिटवाला
21-12-2021 से 21-1-2022	धम्म अम्बिका - दक्षिण गुजरात, गुजरात
14-12-21 से 14-1-22	धम्मखेत - हैदराबाद (तेलंगाना)
16-1 से 16-2-2022	धम्मकानन : बालाघाट (म.प्र.)
30-1 से 2-3-2022	धम्मकेतु - दुर्ग (छत्तीसगढ़)

2-2 से 5-3-2022	धम्मसेतु - चेन्नई (तमिलनाडु)
6-2 से 9-3-2022	धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
9-2 से 12-3-2022	धम्मबोधि - बोधगया (बिहार)
23-2 से 26-3-2022	धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
27-2 से 30-3-2022	धम्मपट्टान - सोनीपत (हरियाणा)
4-5 से 4-6-2022	धम्म नागाञ्जुन -2 - नागार्जनसागर (तेलंगाना)
28-5 से 28-6-2022	धम्मपट्टान - सोनीपत (हरियाणा)
10-7 से 10-8-2022	धम्म पुष्कर - पुष्कर (अजमेर, राजस्थान)
1-8 से 1-9-2022	धम्मबोधि - बोधगया (बिहार)
3-8 से 3-9-2022	धम्मदिवाकर : मेहसाणा (गुजरात)
16-8 से 16-9-2022	धम्मालय : कोल्हापुर (महाराष्ट्र)
28-8 से 28-9-2022	धम्मपट्टान - सोनीपत (हरियाणा)
8-9 से 9-10-2022	धम्मपाल, भोपाल (म.प्र.)
26-10 से 26-11-2022	धम्म नागाञ्जुन -2 - नागार्जनसागर (तेलंगाना)
28-10 से 28-11-2022	धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
30-10 से 30-11-2022	धम्मचक्र - सारनाथ (उ. प्र.)
5-11 से 6-12-2022	धम्मपीठ - अहमदाबाद (गुजरात)
11-11 से 12-12-2022	धम्म पुष्कर - पुष्कर (अजमेर, राजस्थान)

**45-दिवसीय**

20-11 से 5-1-2022	धम्मवाहिनी - टिटवाला
13-12 से 28-01-2022	धम्म नागाञ्जुन -2 - नागार्जनसागर (तेलंगाना)
17-12-2021 से 1-2-2022	धम्मपाल - भोपाल (म.प्र.)
19-12 से 3-2-2022	धम्मतपोवन-1 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
21-12-2021 से 5-2-2022	धम्म अम्बिका - दक्षिण गुजरात, गुजरात
1-1 से 16-2-2022	धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
6-2 से 24-3-2022	धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
9-2 से 27-3-2022	धम्मबोधि - बोधगया (बिहार)
23-2 से 10-4-2022	धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
27-2 से 14-4-2022	धम्मपट्टान - सोनीपत (हरियाणा)
16-8 से 1-10-2022	धम्मालय : कोल्हापुर (महाराष्ट्र)
26-10 से 11-12-2022	धम्म नागाञ्जुन -2 - नागार्जनसागर (तेलंगाना)
27-10 से 12-12-2022	धम्मपट्टान - सोनीपत (हरियाणा)
5-11 से 21-12-2022	धम्मपीठ - अहमदाबाद (गुजरात)
14-12-22 से 29-1-2023	धम्म नागाञ्जुन -2 - नागार्जनसागर (तेलंगाना)

**60-दिवसीय**

17-12-21 से 16-2-2022	धम्मतपोवन-2 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
-----------------------	------------------------------------

**धम्मअजन्ता : औरंगाबाद (महाराष्ट्र)**

अजन्ता अंतर्राष्ट्रीय विपश्यना समिति, गट नं. 45 रामपुरी, वैजापुर रोड, औरंगाबाद-431003. संपर्क: फोन: (0240) 2040444, मोबाईल: 94222-11344, 99218-17430. Email: info@dhammaajanta.org; दस-दिवसीय: 2021 1 से 12-12, 15 से 26-12, 29-12 से 9-1-2022 12 से 23-1, 26-1 से 6-2, 9 से 20-2, 23-2 से 6-3, 9 से 20-3, 23-3 से 3-4, 20-4 से 1-5, 4 से 15-5, 25-5 से 5-6, 8 से 19-6, 22-6 से 3-7, सतिपट्टान: 2021 17 से 25-11, 2022 4 से 12-4, 2-दिवसीय: 2021 26 से 28-11, 2022 15 से 17-4, किशोरों का शिविर: 2022 16 से 24-5,

**धम्मसरोवर : धुळे (महाराष्ट्र)**

खान्देश विपश्यना साधना केंद्र, डेडगांव जलशुद्धिकरण केंद्र के पास, मु. पो. तिखी, जिला- धुळे, पिन: 424002; (बिना बुकिंग प्रवेश नहीं) (केंद्र जाने के लिए “पाच कंठील” के पास “शेरे पंजाब लॉज” पहुँचें। वहाँ से तिखी गांव के लिए ऑटोरिक्षा मिलते हैं।) दस-दिवसीय: 2021 21-11 से 2-12, 16 से 27-12, 2022 2 से 13-1, 16 से 27-1, 20-2 से 3-3, 6 से 17-3, 3 से 14-4, 17 से 28-4, 8 से 19-5, 22-5 से 2-6, 5 से 16-6, 3 से 14-7, 17 से 28-7, 14 से 25-8, 4 से 15-9, 18 से 29-9, 9 से 20-10, 20-11 से 1-12, 4 से 15-12, सतिपट्टान: 2021 5 से 14-12, 2022 20 से 29-3, 19 से 28-6, 31-7 से 9-8, 18 से 27-12, 2022 28 से 30-1, 4 से 6-5, 27 से 29-8, 2 से 4-10, # 1-दिवसीय बाल-शिविर: 2021 1-11, 29-12, 30-12, 2022 1-5, 21-10, 29-12, 30-12,

कृतज्ञता-शिविर: 2022 2 से 17-2,

∞ दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय: 2021 17 से 28-10, 20-दिवसीय: 2022 28-10 से 17-11, संपर्क: डॉ. देवेंद्र, फोन: 222861, मोबा. 99226-07718, Email: info@sarovara.dhamma.org

**धम्मसिद्धपुरी : भाटेगाव, सोलापुर**

धम्मसिद्धपुरी विपश्यना ध्यान केंद्र, भाटेगाव रोड, भाटेगाव के पास, सोरेगाव - डोंगणा का रास्ता, सोरेगाव से 4 कि.मी. ता. उत्तर सोलापुर, जिला. सोलापुर-413002, Email: solapurvipassana@gmail.com, संपर्क: 1) श्री सम्राट पाटील, मोबा. 7620592920, 9011908000, 2) श्री भालचंद्र उकरंदे, मोबा. 9860759866, दस-दिवसीय: 17 से 28-11, 1 से 12-12, 15 से 26-12, 29-12 से 9-1, 2-दिवसीय: 11 से 14-11, किशोरों का शिविर: 26-10 से 3-11,



**धम्मालय : कोल्हापुर (महाराष्ट्र)**

दक्खिन विपश्यना अनुसंधान केन्द्र, (बिना बुकिंग प्रवेश नहीं) रामलिंग रोड, आलते पार्क, आलते, ता. ह्यातकनंगले (रेलवे स्टेशन), जि. कोल्हापुर-416123. Email: info@alaya.dhamma.org, फोन: **संपर्क:** मोबा. 97674-13232, 9697933232, 7420943232, **दस-दिवसीय:** (हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी) 21-11 से 2-12, 5 से 16-12, 19 से 30-12, 2022 2 से 13-1, 16 से 27-1, 19-2 से 2-3, 6 से 17-3, 20 से 31-3, 3 से 14-4, 17 से 28-4, (1 से 12-5 केवल महिलाओं के लिए), 20 से 31-5, 3 से 14-6, 17 से 28-6, 1 से 12-7, 15 से 26-7, 29-7 से 9-8, 6 से 17-10, 28-10 से 8-11, 12-11 से 23-11, 26-11 से 7-12, 10 से 21-12, 3 **सतिपट्टान:** (हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी) 21 से 30-12, 2022 22 से 31-3, 3 से 12-7, 8 से 17-10, 3-दिवसीय: (हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी) 2022 14 से 17-5, 19 से 22-10, 26 से 29-12, **धम्मसेवक कार्यशाला:** (हिंदी एवं मराठी भाषी) 2021 19 से 20-11,

कृतज्ञता-शिविर: 2022 2 से 17-2,

∞ दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय: 2022 16-8 से 6-9, 30-दिवसीय: 2022 16-8 से 16-9, 45-दिवसीय: 2022 16-8 से 1-10,

**धम्मनाग : नागपुर (महाराष्ट्र)**

नागपुर विपश्यना केन्द्र, माहुरझरी गांव, नागपुर-कलमेश्वर रोड के पास. Email: info@naga.dhamma.org, **संपर्क:** मोबाइल: 9403870195, 9422182336, 9370990771, 9423403294. (बिना बुकिंग प्रवेश नहीं) **दस-दिवसीय:** 2021 10 से 21-11, 24-11 से 5-12, 8 से 19-12, 2022 4 से 15-1, 18 से 29-1, 23-2 से 6-3, 23-3 से 3-4, 20-4 से 1-5, 8 से 19-6, 22-6 से 3-7, 6 से 17-7, 20 से 31-7, 3 से 14-8, 17 से 28-8, 31-8 से 11-9, 14 से 25-9, 28-9 से 9-10, 12 से 23-10, 26-10 से 6-11, 9 से 20-11, 23-11 से 4-12, 7 से 18-12, 3 **सतिपट्टान:** 2021 24-12 से 1-1-2022, 2022 27-5 से 4-6, 24-12 से 1-1-2023, 3-दिवसीय: 2021 3 से 6-11, 2022 17 से 20-3, 19 से 22-12, 1-दिवसीय: 2022 16-5, **किशोरियों का शिविर:** 2022 3 से 11-5, **किशोरों का शिविर:** 2022 18 से 26-5, **सहायक आचार्य कार्यशाला:** 2022 9 से 13-3, **कृतज्ञता-शिविर:** 2022 2 से 17-2,

∞ दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय: 2022 6 से 17-4, **संपर्क:** सचिव, कल्याणमिल चैरिटेबल ट्रस्ट, अभ्यंकर स्मारक भवन, अभ्यंकर रोड, धन्तोली, नागपुर-440012. फोन: 0712- 2458686, 2420261. (सभी पत्र-व्यवहार इसी पते पर करें)

**धम्मसुगति : सुगतनगर (नागपुर)**

विपश्यना साधना केन्द्र, सुगतनगर, नागपुर-14, फोन नं. (0712)2630115. **दस-दिवसीय:** 8 से 19-11, 8 से 19-12, 3 **सतिपट्टान:** 22 से 30-12, 3-दिवसीय: 21 से 24-10, 24 से 27-11, 1-दिवसीय: 21-11, 6-12, # **बाल-शिविर:** 21 से 24-10. **सामू. साधना:** हर रोज प्रातः 5 से 6 तथा सायं 6 से 7 तक एवं हर रविवार प्रातः 8 से 9; # **बाल आनापान सामू. साधना:** हर रविवार प्रातः 8 से 9, **संपर्क:** 1) श्री सुखदेव नारनकर, मोबा. 9422129229. 2) श्री कमलेशा चाहन्दे, मोबा. 9373104305.,

**धम्ममल्ल : यवतमाल (महाराष्ट्र)**

विपश्यना केन्द्र, धनश्री नगर, आय. टी. आय. के पीछे, पिंपलगवां बायपास, यवतमाल - 445001, **दस-दिवसीय:** 3 से 14-11, 7 से 18-12, 3 **सतिपट्टान:** 19 से 27-11, 1-दिवसीय: 5-12, # **बाल-शिविर:** 28-11, 26-12, **संपर्क:** 1) श्री ई. डी. गडलिंग, मोबा. 9422865661, 2) डा. राजकुमार भगत, मोबा. 9423432475, 3) देवेंद्र मेश्राम 9822235527.

**धम्म अमरावती : लुंबिनी, मोगरा**

विपश्यना केन्द्र, लुंबिनी मोगरा, पो. भानखेडा, ता. जि. अमरावती **संपर्क:** 1) श्री किशोर देशमुख मोबा. 9370585203, 2) श्री बाबुजी सिरसाट, मोबा. 8007676033, 2) श्री धम्मदीप गवई: 7066126154, **दस-दिवसीय:** (पुरुष तथा महिला) 15 से 26-12, 2022 12 से 23-1, 18-2 से 1-3, 23-3 से 3-4, 22-6 से 3-7, 17 से 28-8, 14 से 25-9, 7 से 18-10, 14 से 25-12, 3 **सतिपट्टान:** 21 से 29-11, 2022 9 से 17-11, 1-दिवसीय: 23-1, 1-3, 3-4, 3-7, 28-8, 25-9, 18-10, 25-12, **धम्मसम्मेलन:** 2022 17-4, **धम्मसेवक कार्यशाला:** 2022 8-5

**चित्की (वर्धा): धम्मकुटी विपश्यना केन्द्र, चित्की, पुलगाव, पो. कवठा, ता. देवळी, जि. वर्धा, दस-दिवसीय:** 6 से 17-11, 7 से 18-12, **संपर्क:** श्री खंडारे, फोन: 07158-284372, मोबा. 9028494401, श्री भेले, मोबा. 9834603076,

**तुमसर (भंडारा): दस-दिवसीय:** 17 से 28-11, 15 से 26-12, # **बाल-शिविर:** 29-11, 26-12, **स्थान:** बुद्धविहार अण्ड वेलफेअर सेंटर, चुल्हाड, तुमसर, जि. भंडारा मोबा. 096236-68240, **संपर्क:** 1) श्री डोंगरे, मोबा. 6260450436, 2) श्री चौर, मोबा. 98904-41071, 3) श्री विजु गोंडाणे, मोबा. 096236-68240,

**धम्मभण्डार : भंडारा (महाराष्ट्र)**

विपश्यना केन्द्र, राहुल कॉलोनी, रेलवे लाइन के पास, सहकार नगर, भंडारा 441904, **दस-दिवसीय:** 2021 4 से 15-12, 2022 5 से 16-1, 1 से 12-2, 1 से 12-3, 19 से 30-7, 6 से 17-9, 11 से 22-10, 15 से 26-11, 7 से 18-12, 3 **सतिपट्टान:** 2021 21 से 29-11, 2022 3 से 11-11, 3-दिवसीय: 2022 17 से 23-3, 2-दिवसीय: 2021 24 से 26-12, 2022 18 से 20-2, 1-दिवसीय: 2022 16-1, 30-1, 24-4, 16-5, 19-6, 21-8, 25-9, 27-11, 18-12, **किशोरियों का शिविर:** 2021 7 से 16-11, # 2-दिवसीय बाल-शिविर: 2021 15 से 16-11, 1 से 2-5, # 1-दिवसीय बाल-शिविर: 2021 19-12, 2022 27-2, 26-4, 10-5, 24-5, 14-6, 28-6, 31-7, 25-8, 9-10, 25-12, **धम्मसम्मेलन:** 2022 13-2,

∞ दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय: 2022 9 से 20-8, **संपर्क:** सलजा, 09423673572, चौर, 9890441071, विनोद, 9422833002,

**धम्म निरंजन : नांदेड**

विपश्यना साधना केन्द्र, नई डंकीण (गोदावरी नदी के किनारे) नांदेड, **संपर्क:** 1) श्री दहिवेले, मोबाइल: 9423148636. 2) श्री भावे, मोबा. 9421572499, **दस-दिवसीय:** (केवल महिलाएं) 8 से 19-12, (केवल पुरुष) 17 से 28-11, # 3-दिवसीय बाल-शिविर: (केवल लड़के) 7 से 10-11, (केवल लड़कियां) 11 से 14-11, 1-दिवसीय: 29-12, स्वयं शिविर: हर रविवार प्रातः 6 से 10 तक # **बाल आनापान ऑनलाईन शिविर:** हर माह तीसरे रविवार धम्मसेवक कार्यशाला: 10-1,

**धम्म वसुधा : हिवरा, वर्धा**

विपश्यना केन्द्र, हिवरा पोस्ट इडशी, ता. सेलु, जि. वर्धा, Email: dhammasudha@gmail.com 100, सागर, सुयोग नगर, नागपुर-440015. मोबा. **दस-दिवसीय:** 10 से 21-11, (केवल पुरुष पुराने साधक 10 to 21-11,) (केवल महिलाएं पुरानी साधकाएं 1 to 12-12), 3 **सतिपट्टान:** 1 से 9-12, **संपर्क:** 1) श्री बांते, 9326732550, 9326732547. 2) श्री काटवे, मोबा. 9890309738.

**धम्मअनाकुल : खापरखेड़ा फाटा, तेलहारा (अकोला)**

विपश्यना साधना केन्द्र, खापरखेड़ा फाटा, तेलहारा-444108 जि. अकोला Email: info.anakula@vridhamma.org, Website: www.anakula.dhamma.org, मोबा. 9421156138, 9881204125, 9421833060, ऑनलाइन बुकिंग: https://www.dhamma.org/en/schedules/v2/schanakula#normal, Email: info.anakula@vridhamma.org **दस-दिवसीय:** (केवल पुरुष) 24-11 से 5-12, 29-12 से 9-1-2022, (केवल महिलाएं) 8 से 19-12, 12 से 23-1-2022, 2022 (पुरुष तथा महिला) 23-2 से 6-3, 9 से 20-3, 23-3 से 3-4, 6 से 17-4, 5 से 16-5, 15 से 26-6, (29-6 से 10-7 केवल भिक्षु), 13 से 24-7, 3 से 14-8, 17 से 28-8, 31-8 से 11-9, 18 से 29-9, 11 से 22-10, 27-10 से 7-11, 9 से 20-11, 23-11 से 4-12, 7 से 18-12, 20 से 31-12, 3 **सतिपट्टान:** 2022 20 से 28-4, 1 से 9-10, 3-दिवसीय: 23 से 26-12, 2022 26 से 29-1, 28 से 31-7, 2-दिवसीय: 19 से 21-2, 1 से 3-5, 13 से 15-9, 1-दिवसीय: 2022 23-1, 20-3, 17-4, 16-5, 26-6, 14-8, 29-9, 22-10, 4-12, 31-12, **किशोरों का शिविर:** 2022 1 से 9-6, **किशोरियों का शिविर:** 2022 21 से 29-5, #1 **दिवसीय बाल शिविर 2022 9-1, 6-3, 24-7, 28-8, 20-11, 18-12,**

**कृतज्ञता-शिविर:** 2022 2 से 17-2, **संपर्क:** 1) विपश्यना चैरिटेबल ट्रस्ट, शेगांव, फोन: 95798-67890, 98812-04125. 2) श्री आनंद, मोबा. 94221-81970.

**कोटंबा (यवतमाल): दस-दिवसीय:** (पुरुष तथा महिला) 5 से 16-12 (केवल क्षिणियां तथा महिला) 7 से 18-11, 1-दिवसीय: हर रविवार सुबह 8 से 3 तक # **बाल-शिविर:** 28-11, 26-12, **संपर्क:** धम्मभूमि विपश्यना चैरिटेबल ट्रस्ट, कोटंबा ता. बाभुळगांव जि. यवतमाल-445001. मोबा. 9822896453, 7776964808, 7038918204, 9175622575,

**मलकापुर: (अकोला) दस-दिवसीय:** (केवल महिलाएं) 12 से 23-12, 1 से 12-6-22, **स्थान:** भदन्त आनंद निवास, राजरतन कॉलोनी येवता रोड मलकापुर जि. अकोला. 444001, मोबा. 9421937014, **संपर्क:** 1) श्री थायडे, मोबा. 9421794874, 2) श्री आठवले, मोबा. 9404092468.

**पातुर: (अकोला) विपश्यना साधना प्रसार केन्द्र, शिरला, पातुर जि. अकोला - 444501, दस-दिवसीय:** (केवल महिलाएं) 20-11 से 1-12, 20 से 28-12, (केवल भिक्षु 23-10 से 3-11) # 3-दिवसीय बाल-शिविर: (10 से 17 वर्ष) 7 से 10-11, 1-दिवसीय: हर माह दूसरे रविवार, समय 9 से 5, # **बाल-शिविर:** (उम्र 10 से 16 वर्ष) हर माह तीसरे रविवार, समय 9 से 5, **संपर्क:** 1) श्री. जगन्नाथ गवई, मोबा. 07775928290, 2) श्रीमती ज्योतीताई वानखेडे, मोबा. 9921998803,

**धम्मजलगांव : जलगांव**

विपश्यना केन्द्र, गट नं. 99/12, मैत्री हिल्स अजिंठा रोड, उमाळा गांव, ता. जि. जळगांव-425001, फोन: (0257) 2229477, मोबा. 9422292161, Email: dhammajalgaon@gmail.com, online registration www.jalgaon.dhamma.org, **संपर्क:** श्री सुभाष तलरेजा, मोबा. 7588436222, 7588009584, **दस-दिवसीय:** (केवल पुरुष) 2022 2 से 13-1, 6 से 17-2, 6 से 17-3, 3 से 14-4, 1 से 12-5, 5 से 16-6, 3 से 14-7, 7 से 18-8, 4 से 15-9, 2 से 13-10, 6 से 17-11, 4 से 15-12, (केवल महिलाएं) 16 से 27-1, 20-2 से 3-3, 20 से 31-3, 17 से 28-4, 19 से 30-6, 17 से 28-7, 21-8 से 1-9, 18 से 29-9, 20-11 से 1-12, 18 से 29-12, 3-दिवसीय: (केवल पुरुष) 2022 27 से 30-1, 27 से 30-10, (केवल महिलाएं) 28 से 31-7, 1-दिवसीय: (केवल पुरुष) 2021 5-12, (केवल महिलाएं) 19-12, **संपर्क:** 7588436222, 8421532276.

**धम्मअजय : चंद्रपुर (महाराष्ट्र)**

विपश्यना साधना केन्द्र, ग्राम - अजयपुर, पो. चिचपल्ली, मुल रोड, चंद्रपुर, Online Registration :- Website :- www.ajaya.dhamma.org, Email: dhammaajaya@gmail.com, **संपर्क:** 1) मिलींद घरडे, सुगतनगर, नगीनाबाग वार्ड, नं. 2, चंद्रपूर-442401, मोबा. 80071-51050, 9226137722, 2) श्री गौतम चिकटे, मोबा. 9421812541, 9422506476, **दस-दिवसीय:** 1 से 12-11, 8 से 19-12, 26-12 से 7-1, 3 **सतिपट्टान:** 27-11 से 5-12, 2-दिवसीय: 19 से 21-11, 1-दिवसीय: 19-12,

**धम्मपदेश : पाली (रत्नागिरी)**

कोंकण विपश्यना मेडीटेशन सेंटर, मु. पाथरट, पो. पाली, जि. - रत्नागिरी - 415803, Email: info@pades.dhamma.org, Website: https://pages.dhamma.org, **दस-दिवसीय:** 15 से 26-10, 1 से 12-11, 15 से 26-11, 1 से 12-12, 3 **सतिपट्टान:** 15 से 24-12, **संपर्क:** 1) श्री संतोष आवरे 1) 9975434754 / 9960503598

**महाड: दस-दिवसीय:** (केवल पुरुष) 7 से 28-11, 21-11 से 2-12, 5 से 16-12, 19 से 30-12, 1-दिवसीय: हर माह पहले रविवार प्रातः 10 बजे से दोपहर 3 बजे तक, # **बाल शिविर:** हर माह तीसरे रविवार प्रातः 10 बजे से दोपहर 2 बजे तक, **स्थान:** डा. बाबासाहेब आंबेडकर मेमोरियल हॉल, विपश्यना शिवाजी चौक, कोटेश्वरी तले, महाड-402301, जिला: रायगड, **संपर्क:** (020) 24436250, Email: info@punna.dhamma.org, मोबा: 7719070011.

**धम्मसुगन्ध : भोसे (सांगली)**

सांगली विपश्यना साधना केन्द्र, गट नं. 564, तलाव रोड, यल्लमा मंदीर के पास, सामकरवाडी, भोसे -416420, ता. मिरज, जि. सांगली, Email: info@sugandha.dhamma.org, फोन: 9422410436, 9403841943, online registration www.dhamma.org/en/schedules/schsugandha, **संपर्क:** 1) डॉ. अमीत पाटिल, मोबा. 9222161236, 2) श्री संजय चौले, मोबा. 7249711008, **दस-दिवसीय:** (केवल पुरुष) 7 से 18-11, 21-11 से 2-12, 5 से 16-12, 19 से 30-12, 2-दिवसीय: 16 से 18-12, (1-दिवसीय: हर माह पहले रविवार, **स्थान:** निशिधी मालवाडी, पो. भिलवाडी, ता. पलूस, जिला:- सांगली) (1-दिवसीय: हर माह दूसरे रविवार # **बाल-शिविर:** हर माह तीसरे रविवार (8 से 15 वर्ष) सुबह 9 से दोपहर 3 तक **स्थान:** मानव राहत ट्रस्ट, तीसरी मंजिल, सिविल हास्पिटल के पास, सांगली)

**जयपुर एवं उत्तर भारत****धम्मथली : जयपुर (राजस्थान)**

राजस्थान विपश्यना केन्द्र, पो.बॉ. 208, जयपुर-302001, पंजीकरण संपर्क: मोबा. 0-99301-17187, 9610401401, 9828804808, Email: info@thali.dhamma.org, Website: www.thali.dhamma.org, **दस-दिवसीय:** 7 से 18-11, 21-11 से 2-12, 5 से 16-12, 22-12 से 2-1-2022, 2022» 4 से 15-1, 18 से 29-1, 27-3 से 7-4, 10 से 21-4, 24-4 से 5-5, 8 से 19-5, 22-5 से 2-6, 5 से 16-6, 19 से 30-6, 3 से 14-7, 17 से 28-7, 31-7 से 11-8, 13 से 24-8, 28-8 से 8-9, 11 से 22-9, 25-9 से 6-10, 9 से 20-10, 30-11 से 11-12, 22-12 से 2-1-2023, **सतिपट्टन:** 2022» 29-3 से 6-4, 7 से 15-6, 19 से 27-7, 12 से 20-12, 3-दिवसीय: 2021» 16 से 19-12, **धम्मउत्सव: 2022» 16-1, धम्मसेवक कार्यशाला: 2022» 30-1, ∞ दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय: 2022» 10 से 21-4, 19 से 30-6, 9 से 20-10, 20-दिवसीय: 2022» 6 से 27-2, 28-10 से 18-11, 2022» 30-दिवसीय: 6-2 से 9-3, 28-10 से 28-11, 45-दिवसीय: 2022» 6-2 से 24-3,**

**धम्मपुष्कर : पुष्कर (अजमेर, राजस्थान)**

विपश्यना केन्द्र, ग्राम रेवत (केडेली), पर्वतसर रोड, पुष्कर, जि. अजमेर. मोबा. 91-94133-07570. फोन: 91-145-2780570, Website: www.pushkar.dhamma.org, **दस-दिवसीय: 2021» 23-12 से 3-1, 2022» 26-1 से 6-2, 9 से 20-2, 23-2 से 7-3, 20 से 31-3, 2 से 13-4, 20-4 से 1-5, 4 से 15-5, 12 से 23-6, 25-6 से 6-7, 1 से 12-9, 14 से 25-9, 28-9 से 9-10, 27-10 से 7-11, 23-12 से 3-1, **सतिपट्टन: 2021» 23 से 31-10, 11 से 19-12, 2022» 15 से 23-1, 9 से 17-3, 12 से 20-10, 13 से 21-12, किशोरों का शिविर: 2022» 5 से 13-1, 1 से 9-6, # बाल शिविर 2-दिवसीय: 15 से 17-4, 13 से 15-8, **दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय: 2022» 20 से 31-8, 20-दिवसीय: 2021» 7 से 28-11, 2022» 10 से 31-7, 11-11 से 2-12, 30-दिवसीय: 2021» 7-11 से 8-12, 2022» 10-7 से 10-8, 11-11 से 12-12, संपर्क: 1) श्री रवि तोषणीवाल, मोबा. 09829071778, Email: dhamma-pushkar@gmail.com, 2) श्री अनिल धारीवाल, मोबा. 098290 28275, Email: corporate@toshcon.com, फैक्स: 0145-2787131.******

**धम्ममरुधर : जोधपुर (राजस्थान)**

विपश्यना साधना केन्द्र, लहरिया रिसोर्ट के पीछे, अघ्यात्म विज्ञान सस्तग केन्द्र के पास चौपासनी जोधपुर-342008. मोबा. 9829007520, Email: info@marudhara.dhamma.org, **दस-दिवसीय: 2021» 23-10 से 3-11, 7 से 18-11, 22-11 से 3-12, 20 से 31-12 2022» 2 से 13-1, 15 से 26-1, 30-1 से 10-2, 14 से 25-2, 21-3 से 1-4, 13 से 24-4, 28-4 से 9-5, 21-6 से 2-7, 5 से 16-7, 19 से 30-7, 2 से 14-8, 31-8 से 11-9, 23-9 से 4-10, 19 से 22-10, 28-10 से 8-11, 11 से 22-11, 25-11 से 6-12, **सतिपट्टन: 2022» 9 से 17-3, 28-5 से 5-6, 8 से 16-10, 23 से 31-12, 3-दिवसीय: 2021» 7 से 10-12, 2022» 2 से 5-3, 4 से 7-4, 9 से 12-12, किशोरों का शिविर: 2022» 10 से 18-6, किशोरियों का शिविर: 2022» 19 से 27-8, # बाल शिविर 2-दिवसीय: 2022» (लड़के, लड़किया) 16 से 18-9, संपर्क: 1) श्री नेमाचंद भंडारी, 41-42, अशोक नगर, पाल लौक रोड, जोधपुर-342003, Email: dhamma.maroodhara@gmail.com; मोबा.: Whatsapp No. 9887099049, 8233013020.****

**धम्मपुब्बज, चूरू (राजस्थान)**

पुब्बज भूमि विपश्यना ट्रस्ट, भारती रोड, (चूरू से 6 कि.मी.) चूरू (राजस्थान): फोन: 9664481738, संपर्क: 1) श्री एस. पी. शर्मा, Email: dhammapubbaja@gmail.com, info@pubbaja.dhamma.org, मोबा. 07627049859, 2) श्री सुरेश खन्ना, Email: sureshkhanna56@yahoo.com; (मोबा. 94131-57056, 9887099049, Whatsapp Only) **दस-दिवसीय: 2021» 8 से 19-11, 23-11 से 4-12, 2022» 1 से 12-1, 22-2 से 5-3, 9 से 20-3, 24-3 से 4-4, 7 से 18-4, 27-5 से 7-6, 22-6 से 3-7, 6 से 17-7, 20-7 से 31-7, 3 से 14-8, 9 से 20-9, 5 से 16-10, 26-10 से 6-11, 11 से 22-11, 25-11 से 6-12, **सतिपट्टन: 2021» 22 से 30-12, 2022» 15 से 23-1, 29-4 से 7-5, 19 से 27-8, 3-दिवसीय: 2021» 8 से 11-12, 2022» 26 से 29-1, 21 से 24-4, 23 से 26-9, 19 से 22-10, 9 से 12-12, किशोरों का शिविर: 2022» 10 से 18-6, 1-दिवसीय: 2022» 8-5, # बाल शिविर 2-दिवसीय: 2021» (13 से 16 वर्ष लड़के) 31-10 से 2-11, 2022» 2 से 4-9, (13 से 16 वर्ष केवल लड़किया) 2022» 30-9 से 2-10, **कृतज्ञता-शिविर: 2022» 2 से 17-2,******

● दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय: 2022» 20 से 31-12,

**धम्मसोत : सोहना (हरियाणा)**

विपश्यना साधना संस्थान, राहका गांव, (निम्माद पुलिस थाना के पास), पो. सोहना, बल्लभगढ़-सोहना रोड, (सोहना से 12 कि.मी.), जिला- गुडगांव, हरियाणा. मोबा. 9812655599, 9812641400. (बल्लभगढ़ और सोहना से बस उपलब्ध है।) **दस-दिवसीय: 1 से 12-12, 15 से 26-12, 2022» 5 से 16-1, 19 से 30-1, 2 से 13-2, 16 से 27-2, 2 से 13-3, 16 से 27-3, 6 से 17-4, 20-4 से 1-5, 4 से 15-5, 18 से 29-5, 1 से 12-6, 15 से 26-6, 6 से 17-7, 20 से 31-7, 3 से 14-8, 17 से 28-8, 7 से 18-9, 21-9 से 2-10, 5 से 16-10, 19 से 30-10, 2 से 13-11, 16 से 27-11, 7 से 18-12, 21-12 से 1-1-2023, संपर्क: विपश्यना साधना संस्थान, रुम न. 1015, 10 वां तल, हेमकुंड/मोदी टावर्स, 98 नेहरू प्लेस, नई दिल्ली-110019. फोन: (011) 2645-2772, 4658-5455, Email: reg.dhammasota@gmail.com**

**धम्मपट्टन : सोनीपत (हरियाणा)**

विपश्यना साधना संस्थान, कम्मासपुर, जि. सोनीपत, हरियाणा, पिन-131001. मोबा. 09991874524, Email: reg.dhammapatthana@gmail.com, **सतिपट्टन: 23 से 31-12, 2022» 5 से 13-1, 18 से 26-1, 1 से 9-2, 14 से 22-2, 15 से 23-5, 4 से 12-7, 17 से 25-12, सहायक आचार्य कार्यशाला: 2 से 5-10, धम्मसेवक कार्यशाला: 6 से 7-10,**

● दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय: 2022» 14 से 25-7, 11 से 22-10, 20-दिवसीय: 2022» 19-4 से 10-5, 1 से 22-8, 30-दिवसीय: 2022» 27-2 से 30-3, 28-5 से 28-6, 28-8 से 28-9, 45-दिवसीय: 2022» 27-2 से 14-4, 27-10 से 12-12, संपर्क: धम्मसोत-संपर्क पर.

**धम्मकारुणिक : करनाल (हरियाणा)**

विपश्यना साधना संस्थान, एअर पोर्ट/कुंजपुरा रोड, गव्हर्मेन्ट स्कूल के पास, गाँव नेवल, करनाल-132001; मोबा. 7056750605, पंजीकरण संपर्क: 1) श्री आर्य, मोबा. 8572051575, 9416781575, 2) श्री वामा,

मोबा. 9992000601, (सायं 3 से 5 तक) Email: reg.dhammakarunika@gmail.com, **दस-दिवसीय: 24-11 से 5-12, 8 से 19-12, 22 से 2-1-2022, 2022» 12 से 23-1, 26-1 से 6-2, 9 से 20-2, 23-2 से 6-3, 9 से 20-3, 23-3 से 3-4, 13 से 24-4, 27-4 से 8-5, 11 से 22-5, 22-6 से 3-7, 13 से 24-7, 27-7 से 7-8, 10 से 21-8, 24-8 से 4-9, 14 से 25-9, 28-9 से 9-10, 12 से 23-10, 9 से 20-11, 23-11 से 4-12, 14 से 25-12, 28-12 से 8-1-2023, **सतिपट्टन: 2022» 29-10 से 6-11, किशोरों का शिविर: 2022» 28-5 से 5-6, किशोरियों का शिविर: 2022» 11 से 19-6,****

**धम्महितकारी : रोहतक (हरियाणा)**

विपश्यना ध्यान समिति, लाहली - आंवल रोड, गाँव लाहली, तहसील - कलानौर, जिला: रोहतक - 124001, संपर्क: 92543-48837, 9416303639. **दस-दिवसीय: 1 से 12-12, 15 से 26-12, 2022» 5 से 16-1, 19 से 30-1, 2 से 13-2, 16 से 27-2, 2 से 13-3, 16 से 27-3, 6 से 17-4, 20-4 से 1-5, 4 से 15-5, 18 से 29-5, 1 से 12-6, 15 से 26-6, 6 से 17-7, 20 से 31-7, 3 से 14-8, 17 से 28-8, 7 से 18-9, 21-9 से 2-10, 5 से 16-10, 2 से 13-11, 16 से 27-11, 7 से 18-12, 21-12 से 1-1-2023, 3-दिवसीय: 17 से 20-10,**

**धम्मधज : होशियारपुर (पंजाब)**

पंजाब विपश्यना ट्रस्ट, गांव आनंदाढ़, पो. मेहलांवली जिला-होशियारपुर - 146110, पंजाब फोन: (01882) 272333, मोबाईल: 94651-43488. Email: info@dhaja.dhamma.org, **दस-दिवसीय: 17 से 28-11, 1 से 12-12, 15 से 26-12, 2022» 5 से 16-1, 19 से 30-1, 2 से 13-2, 16 से 27-2, 2 से 13-3, 16 से 27-3, 6 से 17-4, 20-4 से 1-5, 4 से 15-5, 18 से 29-5, 1 से 12-6, 15 से 26-6, 6 से 17-7, 20 से 31-7, 3 से 14-8, 17 से 28-8, 7 से 18-9, 21-9 से 2-10, 5 से 16-10, 19 से 30-10, 16 से 27-11, 7 से 18-12, 21-12 से 1-1-23, **सतिपट्टन: 2022» 5 से 13-11,****

**धम्मसिखर : धर्मशाला (हिमाचल प्रदेश)**

हिमाचल विपश्यना केन्द्र, धरमकोट मैकलोडगंज, धर्मशाला, जिला- कांगड़ा, पिन-176219 (हि. प्र.). फोन: 09218514051, 09218414051, (पंजीकरण के लिए फोन सायं 4 से 5) Email: info@sikhara.dhamma.org, **दस-दिवसीय: 2022» अप्रैल से नवंबर हर माह 1 से 12 तथा 15 से 26. केवल अन्य शिविरों के समय नहीं **सतिपट्टन: 2022» 20 से 28-3, 15 से 23-11, 3-दिवसीय: 2022» 23 से 26-11,****

**धम्मलद्ध : लेह-लद्दाख (जम्मू-कश्मीर)**

विपश्यना साधना केन्द्र, लद्दाख, (लेह से 8/9 कि. मी.) संपर्क: श्री लोभभंगम विसुद्धा, पन्हाट ट्रैक्स, मोबाईल: (91) 9906971808, 9419862542. **दस-दिवसीय: 1 to 12-12, 2022» हर माह 1 से 12 तथा 16 से 27 (सतिपट्टन आदि छोड़कर). **सतिपट्टन: 16 से 24-12-2021, 2022» 16 से 24-3, 16 से 24-9, 3-दिवसीय: 25 से 28-9, 2-दिवसीय: 25 से 27-3, सामू. साधना: हर रविवार प्रातः 9:00 से 1-दिवसीय: हर माह दूसरे रविवार. Email: lvisuddha@yahoo.com; info@ladakh.in.dhamma.org,****

**धम्मसलिल : देहरादून (उत्तरांचल प्र.)**

देहरादून विपश्यना केन्द्र, जनतनवाला गांव, देहरादून कॅम्प तथा संतला देवी मंदिर के पास, देहरादून-248001. फोन: 0135-2715189, 2715127, 94120-53748, 70783-98566, Email: reg.dhamma-salila@gmail.com; **दस-दिवसीय: 24-11 से 5-12, 8 से 19-12, 2022» 26-1 से 6-2, 9 से 20-2, 23-2 से 6-3, 23-3 से 3-4, 6 से 17-4, 20-4 से 1-5, 4 से 15-5, 18 से 29-5, 1 से 12-6, 15 से 26-6, 29-6 से 10-7, 13 से 24-7, 27-7 से 7-8, 24-8 से 4-9, 7 से 18-9, 21-9 से 2-10, 2 से 13-11, 16 से 27-11, 30-11 से 11-12, 14 से 25-12, **सतिपट्टन: 22 से 30-12, 2022» 15 से 23-1, 6 से 14-3, 14 से 22-8, 7 से 15-10, 3-दिवसीय: 2022» 19 से 22-3, 7 से 10-8, 16 से 19-10, 28-10 से 1-11, संपर्क: 1) श्री भंडारी, 16 टैगोर विला, चक्रता रोड, देहरादून-248001. फोन: (0135) 2104555, 07078398566, फैक्स: 2715580.****

**धम्मलक्खण : लखनऊ (उ. प्र.)**

विपश्यना साधना केन्द्र, अस्ती रोड, बक्शी का तालाब, लखनऊ-227202. (शिविर प्रारम्भ के दिन दोपहर 2 से 3 तक बक्शी का तालाब रेलवे क्रॉसिंग से वाहन सुविधा उपलब्ध है।) Email: info@lakkhana.dhamma.org, मोबा. 97945-45334, 9453211879, **दस-दिवसीय: 4 से 15-11, 19 से 30-11, 3-दिवसीय: 28 से 31-10, 2-दिवसीय: 15 से 17-11, # 3-दिवसीय बाल शिविर: (13 से 17 वर्ष लड़के) 26 से 29-12, (13 से 17 केवल लड़किया) 30-12-21 से 2-1-22, ∞ दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय: 4 से 25-12, संपर्क: 1) श्री राजकुमार सिंह, मोबा. 9616744793, 2) श्री पंकज जैन, मोबा. 098391-20032, 3) श्रीमती मृदुला मुकेश, मोबा. 94150-10879, 4) श्री राजीव यादव, मोबा. 9415136560.**

**धम्मसुवर्था : श्रावस्ती (उ. प्र.)**

जेतवन विपश्यना साधना केन्द्र, कटरा बाईपास रोड, बुद्धा इंटर कॉलेज के सामने, श्रावस्ती, पिन- 271845; फोन: (05252) 265439, 09335833375 Email: info@suvatthi.dhamma.org, **दस-दिवसीय: 2 से 13-12, 2 से 13-1, **सतिपट्टन: 14 से 22-12, # बाल शिविर: (8 से 12 वर्ष लड़के, तथा 8 से 16 वर्ष लड़किया) 24 से 27-12, (12 से 16 वर्ष केवल लड़के) 28 से 31-12, संपर्क: 1) मोबा. 094157-51053, 2) श्री मुखली मनोहर, मातन हेलीया. मोबा. 094150-36896,****

**धम्मचक्क : सारनाथ (उ. प्र.)**

विपश्यना साधना केन्द्र, खरगीपुर गांव, पो. पियरी, चौबेपुर, (सारनाथ), वाराणसी. मोबा: 09307093485; 09936234823, Email: info@cakka.dhamma.org, (सारनाथ म्यूजियम से ऑटोरेक्सा 100/- है।) **दस-दिवसीय: 2021» 20 से 31-12, 2022» 3 से 14-1, 18 से 29-1, 3 से 14-2, 4 से 15-3, 3 से 14-4, 18 से 29-4, 3 से 14-5, 18 से 29-5, 3 से 14-6, 18 से 29-6, 3 से 14-7, 18 से 29-7, 3 से 14-9, 18 से 29-9, 12 से 23-10, 5 से 16-12, 18 से 29-12, **सतिपट्टन: 2021» 9 से 17-12, 2022» 21 से 29-3, 2 से 10-10, 3-दिवसीय: 2022» 28 से 31-8, 1-दिवसीय: हर माह चौथे रविवार. सुबह 9 से सायं 4 तक,****

∞ दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय: 2022» 18-2 से 1-3, 20-दिवसीय: 2022» 3 से 24-8, 30-दिवसीय: 2022» 30-10 से 30-11, संपर्क: मंजू अग्रवाल, मो. 99366-91000, Email: manju.ag4@gmail.com,

**धम्मकाया कुशीनगर (उ.प्र.)**

धम्मकाया विपश्यना साधना केंद्र, ग्राम- धुरिया भाट, बनवारी टोला के पास तहसील- कसया, देवरिया रोड, तहसील कसया, जिला- कुशीनगर-274402, (उ.प्र.) मोबा. 919415277542. Email: dhammakaaya.vskk@gmail.com; दस-दिवसीय: — हर माह 1 से 12 तथा 16 से 27; संपर्क: 1. श्री भूमिधर मोबा. 09452975280, 2) डॉ. विमलकुमार मोदी, द्वारा- आरोय मंदिर, गोरखपुर-273003, 3) श्री नरेश अग्रवाल- मोबा. 9935599453.

**धम्मकल्याण : कानपुर (उ. प्र.)**

कानपुर अंतर्राष्ट्रीय विपश्यना साधना केंद्र, डोडी घाट, रूमा, पो. सलेमपुर, कानपुर नगर- 209402, (सेन्ट्रल रेलवे स्टेशन से 23 कि० मी०) Email: dhamma.kalyana@gmail.com, फोन: 07388-543795, मोबा. 08995480149. (बिना बुकिंग प्रवेश बिल्कुल नहीं) दस-दिवसीय: 5 से 16-11, 5 से 16-12, 20 से 31-12, १ सतिपट्टान: 22 से 30-11, एक-दिवसीय: हर माह चौथे रविवार. सुबह 10 से सायं 5 तक, ∞ दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय: 20-11 से 1-12-21,

**धम्म सुधा : मेरठ (उ.प्र.)**

विपश्यना केंद्र, पुलीस स्टेशन के पीछे, टॉवर रोड, सैफपुर गुरुद्वारा के पास, हस्तिनापुर, जिला- मेरठ-250002, कार्यालय संपर्क: फोन: 2513997, 2953997, मोबा. 9319145240, 10-दिवसीय: 1 से 12-12, 15 से 26-12, 2022 5 से 16-1, 19 से 30-1, 2 से 13-2, 16 से 27-2, 2 से 13-3, 6 से 17-4, 20-4 से 1-5, 4 से 15-5, 18 से 29-5, 1 से 12-6, 15 से 26-6, 6 से 17-7, 20 से 31-7, 3 से 14-8, 17 से 28-8, 7 से 18-9, 21-9 से 2-10, 5 से 16-10, 2 से 13-11, 16 से 27-11, 7 से 18-12, 21-12 से 1-1-2023 १ सतिपट्टान: 2022 19 से 27-3, 3-दिवसीय: 31-3 से 3-4, 1 से 4-9, 17 से 20-10, 1 से 4-12,

**धम्मबोधि : बोधगया (बिहार)**

बोधगया अंतर्राष्ट्रीय विपश्यना साधना केंद्र, मागध विश्वविद्यालय के समीप, पो. मागध विश्वविद्यालय, गया-डोभी रोड, बोधगया-824234, मोबा. 94716-03531, Email: info@bodhi.dhamma.org; संपर्क: फोन: 99559-11556. Website: www.bodhi.dhamma.org, Long course Email : bodhi.longcourse@gmail.com, दस-दिवसीय: 2021 1 से 12-11, 16 से 27-11, 1 से 12-12, 15 से 26-12, 29-12 -2021 से 9-1-2022, 2022 12 से 23-1-2022, 1 से 12-4, 16 से 27-4, 1 से 12-5, 16 से 27-5, 1 से 12-6, 16 से 27-6, 1 से 12-7, 15 से 26-7, 5 से 16-9, 20-9 से 1-10, 1 से 12-11, 16 से 27-11, 1 से 12-12, 15 से 26-12, १ सतिपट्टान: 2022 26-1 से 3-2, 18 से 26-10, ∞ दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय: 2022 6 से 17-10, 20-दिवसीय: 2022 1 से 22-8, 6 से 27-10, 30-दिवसीय: 2022 9-2 से 12-3, 1-8 से 1-9, 45-दिवसीय: 2022 9-2 से 27-3

**धम्मलिच्छवी : मुजफ्फरपुर (बिहार)**

धम्मलिच्छवी विपश्यना केंद्र, ग्राम- लदौरा, पार्ली, मुजफ्फरपुर-843113. फोन: 7779842059, 8935963703, दस-दिवसीय: हर माह-- 5 से 16 तथा 19 से 30, इन्हें छोड़ कर- (19-2 से 2-3) मार्च में 19 से 30-3 एवं 19-से 30-10 तथा १ सतिपट्टान: 22 से 30-3, संपर्क: श्री राजकुमार गोयन्का, फोन: 0621 2240215, Email: info@licchavi.dhamma.org

**धम्मउपवन : बाराचकिया, (बिहार)**

बाराचकिया - 845412, पुर्व चम्पारन, बिहार, संपर्क: फोन: 9431245971, 9934430429, 6204814341, Email: dhammaupavan@gmail.com, दस-दिवसीय: हर माह 3 से 14 एवं 17 से 28,

नालंदा (बिहार): दस-दिवसीय: अप्रैल से दिसंबर तक हर माह 2 से 13, स्थान: शिल्प ग्राम, नव नालंदा महाविहार, गव्हरमेट ऑफ इंडिया नालंदा (बिहार), फोन: 91-9955911556, संपर्क: डा लामा, मोबा. 99314-55583, Email: dhammanalanda@gmail.com. online registration: Website: www.nalanda.in.dhamma.org

**धम्मपाटलिपुत्र : पटना (बिहार)**

स्थान: विपश्यना साधना केंद्र, ध्यान खंड, बुद्ध स्मृति पार्क, फ्रेजर रोड, पटना जंक्शन के पास, संपर्क- फोन: +91 6205978822, +91 6299534629; E-mail: info@patna.in.dhamma.org ; Website: www.patana.in.dhamma.org ; दस-दिवसीय: 2021 3-12 से 14-12, 17-12 से 28-12, 2022 3 से 14-1, 17 से 28-1, 17 से 28-2, 3 से 14-3, 17 से 28-3, 3 से 14-4, 17 से 28-4, 3 से 14-5, 17 से 28-5, 3 से 14-6, 17 से 28-6, 3 से 14-7, 17 से 28-7, 3 से 14-8, 17 से 28-8, 3 से 14-9, 17 से 28-9, 3 से 14-10, 17 से 28-10, 3 से 14-11, 3 से 14-12, 17 से 28-12, 3 से 14-1-2023, 17 से 28-1-23, 17 से 28-2-23, १ सतिपट्टान: 2022 17 से 25-11, 1-दिवसीय: हर रविवार, मिनी आनापान साधना: हर रोज, # 3-दिवसीय बाल-शिविर: 2022 (केवल लड़कियां 12 से 16 वर्ष) 29-4 से 2-5, (केवल लड़के 12 से 16 वर्ष) 28 से 31-12, कृतज्ञता-शिविर: 2022 2 से 17-2, 2 से 17-2-2023

**धम्मवेसाली : वैशाली (बिहार)**

धम्मवेसाली विपश्यना केंद्र, वियतनाम महाप्रजापति ननरी, विश्वशांति पगोडा रोड, वैशाली-844128, संपर्क: 9036012302, 9036012303, श्री राजकुमार गोयन्का, फोन: 7631932444, Email: info@vaishali.in.dhamma.org; Website: www.vaishali.in.dhamma.org; दस-दिवसीय: हर माह-- 4 से 15, जनवरी से दिसंबर तक. १ सतिपट्टान: 18 से 26-11,

**कच्छ एवं गुजरात**

**धम्मसिन्धु : मांडवी-कच्छ (गुजरात)**

कच्छ विपश्यना केन्द्र, ग्राम- बाड़ा, ता. मांडवी, जिला- कच्छ 370475. मोबा. 9925674104, 9638577325, Email: info@sindhu.dhamma.org, (शिविर आरंभ होने के दिन सीधे केंद्र जाने के लिए वाहन सुविधा उपलब्ध। तदर्थ संपर्क- फोन: भुज: 094274-33534. गांधीधाम: 094262-50746. मांडवी: 9974575660.) दस-दिवसीय: 2021 20-11 से 1-12, 4 से 15-12, 18 से 29-12. 2022 4 से 15-1, 19 से 30-1, १ सतिपट्टान: 8 से 16-11, 2022 2 से 10-2, 3-दिवसीय: 18 से 21-11, 2022 11 से 14-2,

∞ दीर्घ शिविर: 20-दिवसीय: 2022 23-2 से 16-3, 30-दिवसीय: 2022 23-2 से 26-3, 45-day: 2022 1-1 से 16-02, 23-2 से 10-4, संपर्क: मोबा. 7874623305,

**धम्मकोट : राजकोट (गुजरात)**

सौराष्ट्र विपश्यना केंद्र, कोठारिया रोड, राजकोट. फोन: (0281) 2924924, 2924942, मोबाईल:

7878727240, 93279-23540, Email: info@kota.dhamma.org, दस-दिवसीय: 3 से 14-11, 17 से 28-11, 1 से 12-12, 15 से 26-12, 29-12 से 9-1, संपर्क: 1) फोन: 0281-2233666, मोबा. 7878727223, 94272-21591, फैक्स: 2221384. 2) श्री मेहता, फोन: 2587599, मोबा. 9428203291.

**धम्मदिवकर : मेहसाणा (गुजरात)**

उत्तर गुजरात विपश्यना केंद्र, मीट्टा गाव, ता. जिल्हा- मेहसाणा, गुजरात, Email: info@divakara.dhamma.org, फोन: (02762) 272800. संपर्क: 1. निखिलभाई पारीख, मोबा. 09429233000, 2. श्री उपेंद्र पटेल, मोबा. 8734093341, Email: upendrakpatel@gmail.com, फोन: (02762) 254634, 253315. दस-दिवसीय: 2021 24-11 से 5-12, 8 से 19-12, 22-12 से 2-1-22, 2022 5 से 16-1, 2 से 13-2, 16 से 27-2, 2 से 13-3, 16 से 27-3, 30-3 से 10-4, 13 से 24-4, 27-4 से 8-5, 11 से 22-5, 25-5 से 5-6, 8 से 19-6, 22-6 से 3-7, 4 से 12-7, 20 से 31-7, 7 से 18-9, 21-9 से 2-10, 5 से 16-10, 9 से 20-11, 23-11 से 4-12, 7 से 18-12, 21-12 से 1-1-2023, 4 से 15-1-23, 18 से 29-1-23, 17 से 28-2-23, १ सतिपट्टान: 2022 22-1 से 30-1, 4 से 12-7, 3-दिवसीय: 2021 19 से 22-11, 2022 20 से 23-10, 2-दिवसीय: 2022 15 से 17-7, कृतज्ञता-शिविर: 1 से 16-2,

∞ दीर्घ शिविर: 20-दिवसीय: 2022 13-8 से 3-9, 30-दिवसीय: 2022 3-8 से 3-9,

**धम्मपीठ : अहमदाबाद (गुजरात)**

गुर्जर विपश्यना केंद्र, (अहमदाबाद रेलवे स्टेशन से 40 कि.मी.) ग्राम रनोडा, ता. धोलका, जिला-अहमदाबाद-387810. मोबा. 89800-01110, 89800-01112, 94264-19397. फोन: (02714) 294690. Email: info@pitha.dhamma.org, (बस सुविधा हर शिविर के 0 दिवस पर, पाल्दे बस स्टैंड (अहमदाबाद) दोपहर 2:30 बजे) दस-दिवसीय: 2021 17 से 28-11, 1 से 12-12, 15 से 26-12, 29-12-2021 से 9-1-2022, 2022 12 से 23-1, 16 से 27-2, 23-3 से 3-4, 6 से 17-4, 20-4 से 1-5, 4 से 15-5, 18 से 29-5, 1 से 12-6, 15 से 26-6, 29-6 से 10-7, 13 से 24-7, 27-7 से 7-8, 10 से 21-8, 24-8 से 4-9, 7 से 18-9, 21-9 से 2-10, 5 से 16-10, 25-12 से 5-1-2023, 11-1 से 22-1-23, 25-1 से 5-2-23, 8 से 19-2-23, 22-2 से 5-3-23, १ सतिपट्टान: 2022 1 से 9-3,

कृतज्ञता-शिविर: 26-1 से 10-2,

∞ दीर्घ शिविर: विशेष दस-दिवसीय: 2022 10 से 21-3, 20-दिवसीय: 2022 1 से 22-3, 30-दिवसीय: 2021 21-12 से 21-1, 2022 5-11 से 6-12, 45-दिवसीय: 2021 21-12 से 5-2-22, 2022 5-11 से 21-12, संपर्क: 1) श्रीमती शशि तोदी मोबा. 98240-65668.

**धम्म अम्बिका : दक्षिण गुजरात, गुजरात**

विपश्यना ध्यान केंद्र, नेशनल हायवे नं. 8, (मुंबई से अहमदाबाद) पच्छिम से 2 कि० मी० दूरी पर बोरीयाच टोलनाका, ग्राम वागलवाड ता. गनदेवी, जि. नवसारी, मोबा. 09586582660, पंजीकरण: दोपहर 11 से सायं 5 (0261) 3260961, 09825955812. www.ambika.dhamma.org; Online registration: dhammaambikasurat@gmail.com; संपर्क: 1) वसंतभाई लाड, मोबा. 09428160714, 2) श्री रतनशीभाई के. पटेल, मोबा. 09825044536, दस-दिवसीय: 6 से 17-11, 24-11 से 5-12, 7 से 18-12, 3-दिवसीय: 18 से 21-11, ∞ दीर्घ शिविर: 30-दिवसीय: 21-12 से 21-1, 45-दिवसीय: 21-12 से 5-2-22,

**दक्षिण भारत**

**धम्मपफुल्ल : अलूर, बंगलूरु (कर्नाटक)**

बंगलूरु विपश्यना केंद्र, अलूर-562123. (गाँव अलूर, अलूर पंचायत कार्यालय के पास) तुमकूर हाईवे के सामने दासनपुरा बंगलूरु उत्तर तालुका, (कर्नाटक). फोन: (080) 23712377, मोबा. 7829912733, 8861644284, 9972588377, Email: info@paphulla.dhamma.org, (बंगलूरु रेलवे स्टेशन से 23 की. मी. दूर) दस-दिवसीय: 2022 1 से 12-1, 17 से 28-1, 2 से 13-3, 6 से 17-4, 20-4 से 1-5, 4 से 15-5, 18 से 29-5, 1 से 12-6, 15 से 26-6, १ सतिपट्टान: 2022 23 से 31-3, 3-दिवसीय: 2022 17 से 20-3, 2-दिवसीय: 2022 26 से 27-2,

∞ दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय: 2022 2 से 23-2,

**धम्मसेतु : चेन्नई (तमिलनाडु)**

विपश्यना साधना केंद्र, 533, पद्मान- थंडलम रोड, द्वारा थीरुनीरमलाई रोड, थीरुमुदीवक्कम, चेन्नई-600044, शिविर संबंधी जानकारी तथा पंजीकरण के लिए संपर्क: फोन: 044-65499965, मोबाईल: 94442-80952, 94442-80953, (केवल 10 बजे से 1 तथा सायं 2 से 5 बजे तक). Email.: setu.dhamma@gmail.com, संपर्क: श्री गोयन्का, फोन: (044) 4340-7000, 4340-7001, फैक्स: 91-44-4201-1177. मोबाईल: 098407-55555. Email: skgoenka@kgiclothing.in, दस-दिवसीय: 2021 5 से 16-11, 18 से 29-11, 1 से 12-12, 15 से 26-12, 2022 2 से 13-1, 19 से 30-1, 9 से 20-3, 30-3 से 10-4, 13 से 24-4, 27-4 से 8-5, 1 से 12-6, 15 से 26-6, 13 से 24-7, 3 से 14-8, 17 से 28-8, 31-8 से 11-9, 14 से 25-9, 28-9 से 9-10, 26-10 से 6-11, 9 से 20-11, 23-11 से 4-12, 7 से 18-12, 20 से 31-12, १ सतिपट्टान: 2022 2 से 10-7, 12 से 20-10, 3-दिवसीय: 2021 28 से 31-12, 2022 24 से 27-3, 12 से 15-5, 28 से 31-7, 1-दिवसीय: 2022 16-5, 13-7, धम्मसेवक कार्यशाला: 2022 21-4, बाल शिविर शिक्षक कार्यशाला: 2022 21 से 22-5, सहायक आचार्य कार्यशाला: 2022 28 से 29-5, कृतज्ञता-शिविर: 2022 2 से 17-2,

∞ दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय: 2022 2 से 23-2, 30-दिवसीय: 2022 2-2 से 5-3,

**धम्मखेत : हैदराबाद (तेलंगाना)**

विपश्यना अन्तर्राष्ट्रीय साधना केंद्र, (12.6 किमी.) माइल स्टोन नागार्जुन सागर रोड, कुसुम नगर, वनस्थलीपुरम हैदराबाद-500070, तेलंगाना पंजीकरण: (प्रात: ९ से १२ तथा ३ से ५ तक) मोबा. 09491594247, फोन: (040) 24240290, 9705859056, Email: info@khetta.dhamma.org, दस-दिवसीय: 3 से 14-11, 17 से 28-11, 30-11 से 11-12, 1-दिवसीय: हर रविवार, ∞ दीर्घ-शिविर: विशेष दस-

दिवसीय: 14 से 25-12, 20-दिवसीय: 14-12-21 से 4-1-22, 30-दिवसीय: 14-12-21 से 14-1-22,

1-दिवसीय बाल-शिविर: हर दस दिवसीय शिविर के आखरी दिन आंध्र प्रदेश, तथा तेलंगाना, योग्यता: 1-दिवसीय तथा 2-दिवसीय बाल-शिविर, पूर्ण किए हों तथा 5 वीं कक्षा (उम्र: 10 से 18 वर्ष, सुबह 8 बजे से शाम 4 बजे तक),

**धम्ममधुरा : मदुराई (तमिलनाडु)**

विपश्यना साधना केंद्र, गाव चेतिया पट्टी, ता. आतुर पो. गांधीग्राम युनिवर्सिटी दिंडीगुल-624302, Email: dhammamadhura@gmail.com, संपर्क: 9442603490, 9442103490, दस-दिवसीय: 10 से 21-11, 1 से 12-12, 15 से 26-12, 2022» 19 से 30-1, 23-2 से 6-3, 9 से 20-3, 23-3 से 3-4, 6 से 17-4, 20-4 से 1-5, 4 से 15-5, 18 से 29-5, 15 से 26-6, 6 से 17-7, 20 से 31-7, 24-8 से 4-9, 7 से 18-9, 5 से 16-10, 2 से 13-11, 16 से 27-11, 7 से 18-12, 21-12-2022 से 1-1-2023  
 सतिपट्टान: 2022» 13 से 21-8, 3-दिवसीय: 25 से 28-11, 2022» 4 से 7-8, 22 से 25-9, ∞ कृतज्ञता-शिविर: 2 से 17-2-22,

**धम्मनागाज्जुन -1 : नागार्जुन सागर (तेलंगाना)**

संपर्क: VIMC, हिल कालोनी, नागार्जुन सागर, जि. नालगोंडा तेलंगाना, पिन-508202. पंजीकरण: 9440139329, (8680) 277944, मोबा: 093484-56780, (केवल 10 से शाम 5 तक) Email: info@nagajuna.dhamma.org, 10-दिवसीय: 2022» 10 से 21-1, 6 से 17-2, 14 से 25-5, 2 से 13-11, 23-11 से 4-12, 2-दिवसीय: 2021» 19 से 21-11, 17 से 19-12, 2022» 25 से 27-2, 11 से 13-3, 24 से 26-6, 8 से 10-7, 5 से 7-8, 28 से 30-10, 16 से 18-12, किशोरों का शिविर: 2021» 26-11 से 4-12, 2022» 1 से 9-1, 9 से 17-4, 5 से 13-5, 20 से 28-8, 26-9 से 4-10, 14 से 22-11, किशोरियों का शिविर: 2021» 22 से 30-10, 23 से 31-12, 2022» 25-4 से 3-5, 11 से 19-6, 23 से 31-7, 15 से 23-9, 15 से 23-10, 23 से 31-12, धम्मसेवक कार्यशाला: 2022» 9 से 11-9, धम्म सम्मेलन: (वरिष्ठ नागरिक)2021» 18 से 20-10, किशोरों के लिए: 2021» 10 से 12-12, किशोरियों के लिए: 2021» 10 से 12-12, धम्म सम्मेलन: 2022» 18 से 20-2,

**धम्मनागाज्जुन -2 : नागार्जुन सागर (तेलंगाना)**

संपर्क: धम्मनागाज्जुन-1 के उपरोक्त पते पर। 10-दिवसीय: 2022» 23-2, से 6-3, 9 से 20-3, 23-3 से 3-4, 6 से 17-4, 8 से 19-6, 22-6 से 3-7, 6 से 17-7, 20 से 31-7, 3 से 14-8, 17 से 28-8, 31-8 से 11-9, 25-9 से 6-10, 12 से 23-10, सतिपट्टान: 2022» 24-4 से 2-5, 14 से 22-9, कृतज्ञता-शिविर: 2022» 2 से 17-2, 2023» 2 से 17-2, ∞ दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय: 2022» 4 से 25-5, 30-दिवसीय: 2021» 22-10 से 22-11, 2022» 4-5 से 4-6, 26-10 से 26-11, 45-दिवसीय: 2021» 22-10 से 7-12, 13-12 से 28-01, 2022» 26-10 से 11-12, 14-12 से 29-1-23

**मध्य भारत**

**धम्मकानन : बालाघाट (म.प्र.)**

धम्मकानन विपश्यना केंद्र, वैनगंगा तट, रेंगाटोला, पो. गर्गा, बालाघाट. फोन: (07632) 248145, मोबा. 8989845100, संपर्क: 1) श्री खोब्रागडे, मोबा. 94243-36241. 2) श्री मेश्राम, फोन: (07632) 239165, Email: dineshmeshram@hotmail.com, मोबा. 09425140015, 9753144641, ऑनलाइन आवेदन: <https://www.dhamma.org/en/schedules/schkanana>. 10-दिवसीय: 2022» 2 से 13-1, (20-2 से 3-3 केवल भिक्षुओं के लिए) 6 से 17-3, 21-3 से 1-4, 3 से 14-4, 17 से 28-4, 2 से 13-5, 2 से 13-6, 2 से 13-7, 19 से 30-8, 2 से 13-9, 17 से 28-9, 6 से 17-10, 22-10 से 2-11, 5 से 16-11, 19 से 30-11, 4 से 15-12, सतिपट्टान: 2022» 18 से 26-6, 18 से 26-12, 3-दिवसीय: 2022» 18 से 20-3, 2-दिवसीय: 15 से 16-5, # बाल-शिविर: 2022» 29-5, 2-10

● दीर्घ-शिविर: 2022» 20-दिवसीय: 17-7 to 7-8 30-दिवसीय: 16-1 से 16-2,

**धम्मपाल : भोपाल (म.प्र.)**

धम्मपाल विपश्यना केंद्र, केरवा डैम के पीछे, ग्राम दौलतपुरा, भोपाल-462 044, संपर्क: मोबा. 94069-27803, 7024771629, संपर्क: 1) प्रकाश गेडाम, मोबा. 94250-97358, 2) श्री लालेंद्र हुमने, मोबा. 9893891989, फोन: (0755) 2468053, फैक्स: 246-8197. Email: dhammapala.bhopal@gmail.com, ऑनलाइन आवेदन: [www.pala.dhamma.org](http://www.pala.dhamma.org), दस-दिवसीय: 6 से 17-11, 1 से 12-12, 2022» 9 से 20-2, 23-2 से 6-3, 9 से 20-3, 6 से 17-4, 20-4 से 1-5, 18 से 29-5, 1 से 12-6, 29-6 से 10-7, 13 से 24-7, 27-7 से 7-8, 10 से 21-8, 24-8 से 4-9, 28-9 से 9-10, 2 से 13-11, 16 से 27-11, सतिपट्टान: 2022» 23 to 31-3, 14 से 22-10, 3-दिवसीय: 2022» 3 से 6-2, 12 से 15-5, 8 से 11-9, 27 से 30-10, 2-दिवसीय: 2022» 1 से 3-4, 1-दिवसीय: 2022» 20-2, 20-3, 17-4, 24-7, 4-9, 9-10, 27-11, किशोरों का शिविर: 2022» (लड़के) 3 से 11-5, (लड़कियाँ) 14 से 22-6, बाल-शिविर: 2022» (उम्र 8 से 12 वर्ष) 29-5, 21-8, (उम्र 13 से 16 वर्ष) 1-5, 12-6; रखरखाव सप्ताह: 2022» 9 से 13-10, पुराने साधकों के लिए सहभागिता सेमिनार: 2022» 25 से 26-6,

∞ दीर्घ शिविर: विशेष दस-दिवसीय: 2022» 14 से 25-12, 20-दिवसीय: 2022» 8 से 28-9, 30-दिवसीय: 2022» 8-9 से 9-10, 45-दिवसीय: 17-12-2021 से 1-2-2022,

**धम्मरत : रतलाम (म.प्र.)**

धम्मरत विपश्यना केंद्र, (रतलाम से 15 कि.मी.) साई मंदिर के पीछे, ग्राम - धामनोद ता. सैलाना, जि. रतलाम-457001, फैक्स: 07412-403882, Email: dhamma.rata@gmail.com, संपर्क 1) श्री योगेश, मोबा. 8003942663, 2) श्री अडवाणी, मोबा. 9826700116. दस-दिवसीय: 2021» 19 से 30-11, 15 से 26-12, 2022» 2 से 13-1, 18 से 29-1, 2 से 13-2, 17 से 28-2, 5 से 16-3, 20 से 31-3, 3 से 14-4, 18 से 29-4, 4 से 15-5, 20 से 31-5, 4 से 15-6, 19 से 30-6, सतिपट्टान: 2021» 18 से 26-12-21, 3-दिवसीय: 2021» 26 से 29-12, सामू. साधना:

हर रविवार प्रातः 8 से 9 संपर्क कार्यालय: विक्रम नगर, म्हो रोड, रतलाम, फोन: 09425364956, 09479785033.

**धम्मगुना, गुना-ग्वालियर संभाग, (म.प्र.)**

“विपश्यना धम्मगुना, ग्राम- पगारा, 12 किमी. ग्राम पगारा, गुना-ग्वालियर संभाग। संपर्क: श्री वीरेंद्र सिंह रघुवंशी, रघुवंशी किराना स्टोर, स्टेट बैंक ऑफ इंडिया के पास, अशोक नगर रोड, गांव- पगारा, तहसील- जिला- गुना, म. प्र. पिन- 473001. मोबा. 9425618095, श्री राजकुमार रघुवंशी, मोबा. 9425131103, Email: info@guna.dhamma.org, दस-दिवसीय: 19 से 30-11, 10 से 21-12,

**धम्मकेतु : दुर्गा (छत्तीसगढ़)**

विपश्यना केंद्र, थनौद, न्याया-अंजौरा, जिला-दुर्गा, छत्तीसगढ़-491001; फोन: 09907755013, मोबा. 9589842737. Email: sadhana\_kendra@yahoo.in, संपर्क: 1. श्री एस बंग, मोबा. 9425209354, 2. श्री. आर. पी. सैनी, मोबा. 9425244706, दस-दिवसीय: 2021» 21-11 से 2-12, 6 से 17-12, 20 से 31-12, 2022» 3 से 14-1, 5 से 16-3, 3 से 14-4, 18 से 29-4, 12 से 23-6, 3 से 14-7, 17 से 28-7, 31-7 से 11-8, 14 से 25-8, 4 से 15-9, 18 से 29-9, 1 से 12-10, 13 से 24-10, 6 से 17-11, 20-11 से 1-12, 4 से 15-12, 18 से 29-12, सतिपट्टान:2022» 15 से 23-1, 3-दिवसीय: 2022» 17 से 20-3, किशोरियों का शिविर: 2022» 29-5 से 6-6, 1-दिवसीय: 2021» 31-10, 20-11, 2022» 2-1, 1-5, 16-5, 26-6, 28-8, # बाल-शिविर: 2021» 19-11, 18-12, 2022» 27-3, 17-4, 3-5, 28-10, धम्मसेवक कार्यशाला: 2021» 5-12, 2022» 30-10, ∞ दीर्घ-शिविर: 30-दिवसीय: 2022» 30-1 से 2-3,

**धम्मगढ़ : बिलासपुर (छत्तीसगढ़)**

विपश्यना केंद्र, बिलासपुर शहर से 23 कि.मी. और कारगी रोड रेलवे स्टेशन से 8 कि.मी. की दूरी पर भरारी, न्याया मोहनभाटा, ता. नखतपुर, जिला-बिलासपुर. मोबा. 9926326872, Email: dhammagarh@gmail.com, Website: [www.garh.dhamma.org](http://www.garh.dhamma.org), दस-दिवसीय: 2021» 2 से 13-12, 17 से 28-12, 2022» 6 से 17-1, 27-1 से 7-2, 10 से 21-2, 3 से 14-3, 31-3 से 11-4, 17 से 28-6, 7 से 18-7, 21-7 से 1-8, 7 से 18-8, 1 से 12-10, 1 से 12-12, 17 से 28-12, सतिपट्टान: 2021» 13 से 21-11, 2022» 12 से 20-11, 3-दिवसीय: 2022» 17 से 20-3, किशोरों का शिविर: 2022» 5 से 13-6, 1-दिवसीय: 2022» 23-1, 3-4, # बाल-शिविर: 2021» 28-11, 2022» 24-4, 1-5, 16-10, 27-11, ∞ दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय: 2022» 9 से 30-9, संपर्क: 1) श्री एस मेश्राम, मोबा. 79748-34238, 2) श्री के के साहू, मोबा. 9752047511,

**धम्मउत्कल : खरियार रोड (उड़ीसा)**

विपश्यना साधना केंद्र, ग्राम चामबेरा पो. अमसेना, (न्याया) खरियार रोड जिला: नुआपाडा, उड़ीसा-766106, संपर्क: 1) श्री. हरिलाल साहू, मोबा. 09407699375, Email: harilal.sahu@gmail.com 2) श्री. प्रफुल्लदास, मोबा. 7077704724, दस-दिवसीय: 10 से 21-11, 1 से 12-12, 16 से 26-12,

**धम्मगङ्गा : कोलकाता (प. बंगाल)**

विपश्यना केंद्र, सोदपुर, हरिश्चन्द्र दत्ता रोड, पनिहटी, बारी मन्दिर घाट, कोलकाता-700114. फोन: (033) 25532855, Email: info@ganga.dhamma.org, मोबा. 94332-21119, 97482-24578, दस-दिवसीय: 3 से 14-11, 17 से 28-11, 1 से 12-12, 15 से 26-12, 29-12 से 9-1, 1-दिवसीय: 14-11, 12-12, # बाल-शिविर: 31-10, 28-11, 26-12, संपर्क: कार्यालय: टोबैको हाऊस, 5 वा माळा रूम नं. 523, 1, ओल्ड कोर्ट हाऊस कॉर्नर, कोलकाता-1, फोन: (033) 2230-3686, 2231-1317,

00000000000000000000000000000000

**महत्त्वपूर्ण सूचना**

GVF में दान भेजने वाले कृपया ध्यान दें कि वे किस मद में पैसा भेज रहे हैं, इसका उल्लेख अवश्य करें ताकि वह दान उसी मद में जमा किया जा सके और उसी प्रकार उसकी रसीद काटी जा सके। (ध्यान देने के लिए धन्यवाद।)

**एक-दिवसीय शिविर या सामूहिक सलों का आयोजन ऑनलाइन होगा**

रविवार: 9 जनवरी, 2022 को पूज्य माताजी की 6वीं पुण्यतिथि और सयाजी ऊ बा खिन की 51वीं पुण्यतिथि के उपलक्ष्य में पंगोडा में होने वाला महाशिविर या सामूहिक साधना का आयोजन ऑनलाइन होगा। इसकी समय-सारिणी और लिंक बनते ही आपको सूचित किया जायगा। इस प्रकार एक साथ तपने (समगानं तपो सुखो) – का लाभ उठाएं। (फिलहाल पंगोडा में हर रोज एक-दिवसीय शिविर होता है।) संपर्क: 022-2845 1170, 022-6242 7544- Extn. no. 9, मो. 82918 94644. (प्रतिदिन 11 से 5 बजे तक)

सूचना: कोविड-19 की स्थिति के अनुसार कोविड-नियमों का पालन करना अनिवार्य है। छूट मिलते ही समय पर जानकारी उपलब्ध करायी जायगी।

## विपश्यना पगोडा परिचालनार्थ “संचुरीज कॉर्पस फंड”

‘ग्लोबल विपश्यना पगोडा’ के दैनिक खर्च को संभालने के लिए पूज्य गुरुजी के निर्देशन में एक ‘संचुरीज कॉर्पस फंड’ की नींव डाली जा चुकी है। उनके इस महान संकल्प को परिपूर्ण करने के लिए यदि 1,39,000 लोग, प्रत्येक व्यक्ति रु. 9000/- जमा कर दें, तो 125 करोड़ रु. हो जायेंगे और उसके मासिक ब्याज से यह खर्च पूरा होने लगेगा। यदि कोई एक साथ पूरी राशि नहीं जमा कर सके तो किस्तों में भेजे अथवा अपनी सुविधानुसार छोटी-बड़ी कोई भी राशि भेज कर पुण्यलाभी हो सकते हैं।

साधक तथा बिन-साधक सभी दानियों को सहस्राब्दियों तक अपने धर्मदान की पारमी बढ़ाने का यह एक सुखद सुअवसर है। अधिक जानकारी तथा निधि भेजने हेतु --

संपर्क:- 1. Mr. Derik Pegado, 9921227057. or  
2. Sri Bipin Mehta, Mo. 9920052156,

A/c. Office: 022-50427512 / 50427510;

Email- [audits@globalpagoda.org](mailto:audits@globalpagoda.org);

**Bank Details:** ‘Global Vipassana Foundation’ (GVF),  
Axis Bank Ltd., Sonimur Apartments,  
Timber Estate, Malad (W), Mumbai - 400064,  
Branch- Malad (W).

Bank A/c No.- 911010032397802;

IFSC No.- UTIB0000062;

Swift code: AXIS-INBB062.

Online Donation- <https://www.globalpagoda.org/donate-online>

## विपश्यना विशोधन विन्यास

विपश्यना विशोधन विन्यास (Vipassana Research Institute=VRI) एक ऐसी संस्था है जो साधकों के लिए धर्म संबंधी प्रेरणादायक पाठ्य सामग्री लागत मूल्य पर उपलब्ध कराती है। यहां का सारा साहित्य न्यूनतम कीमत पर उपलब्ध है ताकि अधिक से अधिक साधक इसका व्यावहारिक लाभ उठा सकें। विपश्यना साधना संबंधी अमूल्य साहित्य का हिंदी, अंग्रेजी एवं अन्य भाषाओं में अनुवाद एवं शोध करना है। इसके लिए विद्वानों की आवश्यकता है। शोध कार्य मुंबई के इस पते पर होता है:- ‘विपश्यना विशोधन विन्यास’, परियत्ति भवन, विश्व विपश्यना पगोडा परिसर, एस्सेल वर्ल्ड के पास, गोराई गांव, बोरीवली पश्चिम, मुंबई- 400 091, महाराष्ट्र, भारत. फोन: कार्य. +9122 50427560, मो. (Whats App) +91 9619234126.

इसके अतिरिक्त VRI हिंदी, अंग्रेजी एवं मराठी की मासिक पत्रिकाओं के माध्यम से पूज्य गुरुजी के द्वारा हुए पत्राचार, पुराने ज्ञानवर्धक लेख, दोहे, साक्षात्कार, प्रश्नोत्तर आदि के द्वारा प्रेरणाजनक संस्मरणों को प्रकाशित करती है ताकि साधकों की धर्मपथ पर उत्तरोत्तर प्रगति होती रहे।

इन सब कार्यों को आगे जारी रखने के लिए साधकों का सहयोग अत्यंत आवश्यक है। भविष्य में अनेक साधकों के लाभार्थ धर्म की वाणी का प्रकाशन अनवरत चलता रहे, इसमें सहयोग के इच्छुक साधक निम्न पते पर संपर्क करें। इस संस्था में दानियों के लिए सरकार से आयकर अधिनियम 1961 की धारा 35-(1) (iii) के नियमानुसार 100% आयकर की छूट प्राप्त है। साधक इसका लाभ उठा सकते हैं। दान के लिए बैंक विवरण इस प्रकार है:—

विपश्यना विशोधन विन्यास, ऐक्सिस बैंक लि., मालाड (प.)

खाता क्र. 911010004132846; IFSC Code: UTIB0000062

संपर्क- 1. श्री डेरिक पेगाडो - 022-50427512/ 28451204

2. श्री बिपिन मेहता - 022-50427510/ 9920052156

3. ईमेल - [audits@globalpagoda.org](mailto:audits@globalpagoda.org)

4. वेबसाइट- <https://www.vridhamma.org/donate-online>

## दोहे धर्म के

नमन करूं गुरुदेव को, कैसे संत सुजान।  
कितने करुणा चित्त से, दिया धरम का दान ॥  
जय जय जय गुरुदेव जी, नमनूं शीश नवाय।  
धरम रतन ऐसा दिया, पाप समीप न आय ॥  
गुरुवर! तेरे चरण की, धूल लगे मम शीश।  
सदा धरम में रत रहूं, मिले यही आशीष ॥  
ग्रहण करूं गुरुदेवजी, ऐसी शुभ आशीष।  
धर्म बोधि हिय में धरूं, चरण नवाऊं शीश ॥

### केमिटो टेक्नोलॉजीज (प्रा0) लिमिटेड

8, मोहता भवन, ई-मोजेस रोड, वरली, मुंबई- 400 018

फोन: 2493 8893, फैक्स: 2493 6166

Email: [arun@chemito.net](mailto:arun@chemito.net)

की मंगल कामनाओं सहित

## दूहा धरम रा

जय जय जय गुरुदेवजू, जय जय क्रिपा निधान।  
किंकर पर किरपा करी, हुयो परम कल्याण ॥  
इसो चखायो धरम रस, बिसियन रस न लुभाय।  
धरम सार दीन्यो इसो, छिलका दिया छुड़ाय ॥  
धरम दियो कैसो सबळ, पग पग करै सहाय।  
भय भैरव सब छूटग्या, निरभय दियो बणाय ॥  
धन्य! दियो गुरुदेवजू, विपस्सना रो दान।  
हिवड़ो तो हरखित हुयो, पुलकित होग्या प्राण ॥

### मोरया ट्रेडिंग कंपनी

सर्वो स्टॉकिस्ट-इंडियन ऑईल, 74, सुरेशदादा जैन शापिंग कॉम्प्लेक्स, एन.एच.6,  
अजिंठा चौक, जलगांव - 425 003, फोन. नं. 0257-2210372, 2212877 मोबा.09423187301,

Email: [morolium\\_jal@yahoo.co.in](mailto:morolium_jal@yahoo.co.in)

की मंगल कामनाओं सहित

“विपश्यना विशोधन विन्यास” के लिए प्रकाशक, मुद्रक एवं संपादक: राम प्रताप यादव, धम्मगिरि, इगतपुरी- 422 403, दूरभाष : (02553) 244086, 244076.

मुद्रण स्थान : अपोलो प्रिंटिंग प्रेस, 259, सीकाफ लिमिटेड, 69 एम. आय. डी. सी, सातपुर, नाशिक-422 007. बुद्धवर्ष 2565, कार्तिक पूर्णिमा, 19 नवंबर, 2021

वार्षिक शुल्क रु. 30/-, US \$ 10, आजीवन शुल्क रु. 500/-, US \$ 100. “विपश्यना” रजि. नं. 19156/71. Postal Regi. No. NSK/RNP-235/2021-2023

Posting day- Purnima of Every Month, Posted at Iगतपुरी-422 403, Dist. Nashik (M.S.) (फुटकर बिक्री नहीं होती)

DATE OF PRINTING: (on-line-edition),

DATE OF PUBLICATION: 19 NOVEMBER, 2021

If not delivered please return to:-

विपश्यना विशोधन विन्यास

धम्मगिरि, इगतपुरी - 422 403

जिला-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत

फोन : (02553) 244076, 244086,

244144, 244440.

Email: [yri\\_admin@vridhamma.org](mailto:yri_admin@vridhamma.org);

course booking: [info@giri.dhamma.org](mailto:info@giri.dhamma.org)

Website: <https://www.vridhamma.org>